Программа занятий

по предмету

«Спортивные игры».

Авторы: И. Н. Косарева, С. П. Романенко, Е. И. Благова

Н. Г. Ягунова, Н. Т. Ямлиханова.

МОУ «СОШ № 92 с углубленным изучением

отдельных предметов», г. Кемерово

Цели: 1.Содействие всестороннему развитию личности.

2. Приобщение к самостоятельным занятиям

физическими упражнениями.

Задачи: 1. Укрепление здоровья учащихся, содействие

гармоническому, физическому развитию.

2.Обучение жизненно важным двигательным

умениям и навыкам.

3.Приобщение к самостоятельным занятиям

физическими упражнениями в свободное

время.

4.Воспитание дисциплинированности,

формирование коммуникативных навыков.

Данный курс включает в себя разделы:

----Теоретические знания.

---Развитие двигательных качеств.

---Подвижные игры.

Программа представляет систему физического развития с оздоровительно—корригирующей направленностью.

Содержанием курса являются подвижные игры и пребывание учащихся на свежем воздухе. Большинство подвижных игр требуют от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Для воспитания силы используются игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игровой сюжет, положительные эмоции побуждают, чтобы с активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели—характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолеть для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели.

Методы ведения занятий

----фронтальный

----поточный

----посменный

----индивидуальный

----смешанный

Методика проведения игр.

Эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов:

---умение доходчиво и интересно объяснять игру;

---размещение игроков во время ее проведения;

--определение ведущих;

---определение помощников и судей;

---руководство процессом игры;

---дозирование нагрузок;

---окончание игры.

Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

----наблюдение за действием учеников

----устранение ошибок

----коллективных приемов

----пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам

----регулировка нагрузок

---стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Формы занятий:

---игровая;

---соревновательная;

---в виде эстафет;

---прогулки.

Программа «Спортивные игры» рассчитана на 34 часа

для 1-4 классов.

В результате изучения курса учащиеся должны:

**знать:**

**---**о способах и особенностях движений и передвижений человека;

---о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

---об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;

---о правилах предупреждения травматизма;

---правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы на развитие координации, на формирование правильной осанки;

---организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

---уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы занятий | кол-во час. |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности |  |
|  | **В зале и на площадке** | **5** |
| 2 | « Туда----обратно» | 1 |
| 3 | «Попрыгунчики---воробышки» | 1 |
| 4 | «Мы --- физкультурники» | 1 |
| 5 | «Вызов номеров» | 1 |
| 6 | «Что изменилось» | 1 |
|  | **Игры с мячом** | **4** |
| 7 | «Зевака» | 1 |
| 8 | «Мяч в кругу» | 1 |
| 9 | «Передал, садись!» | 1 |
| 10 | «Круговая лапта» | 1 |
|  | **Зимние забавы** | **8** |
| 11 | «Снежком по мячу» | 1 |
| 12 | «Медведи» | 1 |
| 13 | «Лиса и мыши» | 1 |
| 14 | «Кувырком» | 1 |
| 15 | «Катание с горок на санках» | 4 |
|  | **Салки и пятнашки** | **5** |
| 17 | «Прерванные пятнашки» | 1 |
| 18 | «Салки с приседанием» | 1 |
| 19 | «Давай руку» | 1 |
| 20 | «Караси и щуки» | 1 |
| 21 | «День и ночь» | 1 |
|  | **Игры под музыку** | **4** |
| 22 | «Слушай! Слушай! Выполняй!» | 1 |
| 23 | «Вместе с парой» | 1 |
| 24 | «Музыкальные цепочки» | 1 |
| 25 | «Под свою мелодию» | 1 |
|  | **Эстафеты** | **4** |
| 26 | «Эстафета с передачей палки» | 1 |
| 27 | «Ритмичная эстафета» | 1 |
| 28 | «Веревочка под ногами» | 1 |
| 29 | «Прыжок за прыжок» | 1 |
|  | **Ориентирование** | **2** |
| 30 | «Охотники---спортсмены» | 1 |
| 31 | «Встречный маршрут» | 1 |
| 32 | **Итоговый урок** | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы уроков** | **кол-во час** |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
|  | **В зале и на площадке** | **5** |
| 2 | «Выталкивание из круга» | 1 |
| 3 | «Паук и мухи» | 1 |
| 4 | «Два и три» | 1 |
| 5 | «Филин и пташки» | **1** |
| 6 | «Посадка картофеля» | 1 |
|  | **Игры с мячом** | **4** |
| 7 | «Земля, вода, воздух» | 1 |
| 8 | «Охота с мячом» | 1 |
| 9 | «Поймай и попади» | 1 |
| 10 | «Точный удар» | 1 |
|  | **Зимние забавы** | **8** |
| 11 | «Кто дальше» | 1 |
| 12 | «Тяни, толкай» | 1 |
| 13 | «След в след» | 1 |
| 14 | «В берлоге» | 1 |
| 15 | Катание на санках с горок | 4 |
|  | **Салки и пятнашки** | **5** |
| 16 | «Корзинки» | 1 |
| 17 | «Охотник и сторож» | 1 |
| 18 | «Лабиринт в кругу» | 1 |
| 19 | «Скороходы и бегуны» | 1 |
| 20 | «Бери под руку» | 1 |
|  | **Игры под музыку** | **4** |
| 21 | «Слушай сигнал!» | 1 |
| 22 | «Веселые змейки» | 1 |
| 23 | «Займи стул» | 1 |
| 24 | «Повтори» | 1 |
|  | **Эстафеты** | **4** |
| 25 | «Кто первый?» | 1 |
| 26 | «Эстафета с добавлением мяча» | 1 |
| 27 | «Эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки» | 1 |
| 28 | «Эстафета с мячом» | 1 |
|  | **Ориентирование** | **2** |
| 29 | «Борьба за флажки» | 1 |
| 30 | «Найди предмет» | 1 |
| 31 | **Итоговый урок** | **1** |
|  |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы занятий** | кол-во час. |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности |  |
|  | **В зале и на площадке** | **5** |
| 2 | «У медведя во бору» | 1 |
| 3 | «Горелки» | 1 |
| 4 | «Городок» | 1 |
| 5 | «Слушай сигнал» | 1 |
| 6 | «Гуси---лебеди» | 1 |
|  | **Игры с мячом** | **4** |
| 7 | «Подвижная цель» | 1 |
| 8 | «Охотники и гуси» | 1 |
| 9 | «Стой!» | 1 |
| 10 | «Мяч соседу» | 1 |
|  | **Зимние забавы** | **8** |
| 11 | «Быстрый лыжник» | 1 |
| 12 | «Пингвин с мячом» | 1 |
| 13 | «Метко в цель» | 1 |
| 14 | «Не наступи!» | 1 |
| 15 | Катание с горок на санках | 8 |
|  | **Салки и пятнашки** | **5** |
| 16 | «Челнок и догонялка» | 1 |
| 17 | «Колесо» | 1 |
| 18 | «Пятнашки маршем» | 1 |
| 19 | «Салки в два круга» | 1 |
| 20 | «Салки в лесу» | 1 |
|  | **Игры под музыку** | **4** |
| 21 | «Паровозики» | 1 |
| 22 | «Найди свою пару» | 1 |
| 23 | «Слушай, делай» | 1 |
| 24 | «Танцуй, стой!» | 1 |
|  | **Эстафеты** | **4** |
| 25 | «Эстафета \*звездочкой\*» | 1 |
| 26 | «Кто первый?» | 1 |
| 27 | «Эстафета парами» | 1 |
| 28 | «Эстафета линейная, с прыжками» | 1 |
|  | **Ориентирование** | **2** |
| 29 | «Ищи клад» | 1 |
| 30 | «Параллельный марш» | 1 |
| 31 | **Итоговый урок** | **1** |
|  |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы занятий | кол-во час. |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности |  |
|  | **В зале и на площадке** | **5** |
| 2 | «Совушка» | 1 |
| 3 | «Мешочек» | 1 |
| 4 | «Белки, орехи, шишки» | 1 |
| 5 | «Лягушка и цапля» | 1 |
| 6 | «лиса в курятнике» | 1 |
|  | **Игры с мячом** | **4** |
| 7 | «Перестрелка» | 1 |
| 8 | «Лапта» | 1 |
| 9 | «Шмель» | 1 |
| 10 | «Мяч в центре» | 1 |
|  | **Зимние забавы** | **8** |
| 11 | «Невидимки» | 1 |
| 12 | «Погоня за лисицей» | 1 |
| 13 | «Лесное пятиборье» | 1 |
| 14 | «Русские забавы» | 1 |
| 15 | «Катание с горок на санках» | 4 |
|  | **Салки и пятнашки** | **5** |
| 16 | «Пятнашки с мячом» | 1 |
| 17 | «Салки обыкновенные» | 1 |
| 18 | «Воробьишки и кот» | 1 |
| 19 | «Салки ноги от земли» | 1 |
| 20 | «Ловкие перебежки» | 1 |
|  | **Игры под музыку** | **4** |
| 21 | «Музыкальные змейки» | 1 |
| 22 | «Зверюшки, навострите ушки» | 1 |
| 23 | «Успей передать» | 1 |
| 24 | «Без пары» | 1 |
|  | **Эстафеты** | **4** |
| 25 | «Эстафета с обручами» | 1 |
| 26 | «Пингвины с мячами» | 1 |
| 27 | «Эстафета с ведением мяча по прямой» | 1 |
| 28 | «Большая эстафета по кругу» | 1 |
|  | **Ориентирование** | **2** |
| 29 | «Следопыты» | 1 |
| 30 | «Два города» | 1 |
| 31 | **Итоговый урок** | **1** |
|  |  |  |