**Рабочая программа кружкового курса «Подвижные игры», 5-7 класс**

Рабочая программа кружкового курса «Подвижные игры»  для 5-7 класса

Учитель физической культуры:

 Еремин С.Ю.

 2018г.

**Пояснительная записка**

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

**Задачи подвижных игр**:

1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;

2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;

3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;

4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

**Цель подвижных игр:**

1) удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;

2) увеличивать двигательный режим ребенка;

3) формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;

4) повышать положительное психо-эмоциональное состояние ребенка;

5) развивать коммуникативные навыки;

6) сокращать адаптационный период пребывания в школе.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об   окружающей действительности.
**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения минимума программы по подвижным играм должны **знать и иметь представления**:

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах проведения подвижных игр;

- о правилах поведения на занятиях подвижными играми;

- о правилах подготовки мест для самостоятельных занятий;

- о правилах использования закаливающих процедур;

- о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма.

**уметь:**

- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;

- взаимодействовать с партнером, командой и соперником;

-вести наблюдения за показателями ЧСС во время игры

- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах;

**Формы проведения подвижных игр:**

Занятия могут проводиться в форме обычного урока, предусмотренного расписанием уроки следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинается урок с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

**Подготовка к проведению игры заключается**

Ø **-** в выборе игры, необходимо учитывать возрастные особенности;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во часов** | **Дата проведения по плану** | **Дата проведения фактическая** |
| **1** | Подвижная игра «Три жизни» | **1** | **4.10** |  |
| **2** | Удочка. Ловкие и меткие | **1** | **11.10** |  |
| **3** | Лапта | **1** | **18.10** |  |
| **4** | Охотники и утки | **1** | **25.10** |  |
| **5** | Борьба за мяч | **1** | **01.11** |  |
| **6** | Мяч капитану | **1** | **08.11** |  |
| **7** | Прыгуны и пятнашки | **1** | **15.11** |  |
| **8** | Три жизни. Перестрелка | **1** | **22.11** |  |
|  | **Русские народные игры** | **8** |  |  |
| **9** |     Горелки | **1** | **29.11** |  |
| **10**  |  Кот и мыши | **1** | **06.12** |  |
| **11**  |   Вышибало   | **1** | **20.12** |  |
| **12** |   Охотники и утки. | **1** | **27.12** |  |
| **1 3** |   Второй лишний | **1** | **17.01** |  |
| **14-**  |   .Жмурки | **1** | **24.01** |  |
| **15** |   Перестрелка | **1**  | **31.01** |  |
| **16** |  Третий лишний |  | **07.02** |  |
|  | **Подвижные игры с мячом**  | **18** |  |  |
| **17** |   Бомбандиры | **1** | **14.02** |  |
| **18** |      Мяч капитану. | **1** | **21.02** |  |
| **19-**  |   Пионербол- правила игры | **1** | **28.02** |  |
| **20** | Свободная игра- ловля мяча   | **1** | **14.03** |  |
| **21** |  Пионербол - подача |  | **21.03** |  |
| **22-**  |    Пионербол- нападающий удар | **1** | **28.03** |  |
| **23** | Пионер бол-нападающий удар |  | **27.02** |  |
| **24**  |  Стрит баскет  правила игры | **1** | **04.04** |  |
| **25**  |  Стрит баскет. Ведение мяча | **1** | **11.04** |  |
| **26-**  |  Стрит баскет .броски по кольцу  | **1** | **18.04** |  |
| **27 28**  |  .Стрит баскет свободная играПодвижные игры со скакалкой | **1** | **11.05****18.05** |  |
|  |   |  |  |  |
| **29**  |  Подвижные игры со скакалкой |  | **18.05** |  |
| **30** |  Подвижные игры со скакалкой |  | **25.05** |  |
|  |   |  |  |  |
| ИТОГО: | **34** |  |  |

Ø - физическое развитие детей;

Ø - количество детей;

Ø - условия проведения игры;

Ø - форму занятий

**Выбор водящего:**

Ø - по назначению учителя;

Ø - по жребию;

Ø - по выбору играющих;

Ø - по результатам предыдущих игр

**Распределение на команды**

Ø - по усмотрению учителя;

Ø - путем расчета;

Ø - по сговору;

Ø - по жребию;

**Тематический план**

**Список литературы.**

1.   Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г.И.

2.   Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

3.   Учебное пособие «Физическая культура».

4.   Гимнастика. Автор М.Л. Журавлина.

5.   Лыжная подготовка в школе. В.В. Осинцев.

6.   Легкая атлетика в школе. О.Н.Трофимов.

7.   Журналы «Физическая культура».