

Қаралды:
Рассмотрено:
на заседании МО
қаулы №2
Протокол № 2
«23 » 08.2024 г.

Келісемін:
Согласовано:
Зам.директора по ВР
Директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары
Рахматулина А.Т.
«23» 08. 2024 г.

Бекітемін:
Утверждаю:
Директор
А.Ж. Сыздыкова
«23» 08. 2024 г.



Календарно-тематическое планирование

секции «Подвижные игры»

Учитель физической культуры :

Жусупбайұлы К.

КГУ «Общеобразовательная школа села Айнаколь»

2024 -2025 год.

В физическом воспитании детей подвижным играм принадлежит самое почетное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Ответный характер двигательных реакций и выбора правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процесс контроля и регуляции. В результате совершенствуется процесс протекания нервных процессов, увеличивается их сила и подвижность, возрастает тонкость дифференцировок и пластичность регуляторной функциональной деятельности.

Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать свое поведение, способствовать появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию — все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми.

С помощью подвижных игр осуществляется развитие двигательных качеств и прежде всего быстроты и ловкости. Под влиянием игровых условий происходит совершенствование двигательных навыков.

Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т. к. в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжением позволяет игроющим выполнять большой объем работ. Попеременный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям физиологического состояния растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания.

Игра для ребенка — важный момент его развития. Игрой, ребенок познает мир, определяет себя в этом мире свою роль в семье, в коллективе. Игры вносят в душу ребенка веселье и радость и одновременно содействуют укреплению его организма. В активных играх в полной мере проявляются инициатива ребенка, его творческие способности. За игрой ребенок приобретает множество неопенимых качеств: ловкость, наблюдательность, фантазию, память. Игра стимулирует и самые разные способности: умение сравнивать, комбинировать, размышлять, анализировать. В детской игре воображение не только ярко проявляется, но и развивается более эффективно, чем в других видах деятельности.

Программа работы секции подвижные игры предназначена для учащихся начальных классов, общеобразовательной средней школы. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям в секции. Количество учащихся в группе 15 — 20 человек. Занятия проводятся один раз в неделю (34 часа).

Форма занятий - групповая. Программа имеет оздоровительную направленность, так как восполняет недостаток двигательной активности учащихся, предусматривает психологическую подготовку. Условия игры приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, быстро оценивать ситуацию и принимать решения. Подвижные игры используются как важное средство общей физической подготовки учащихся, занятия способствуют воспитанию чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями, совершенствованию основных физических качеств.

Цель программы: привлечение школьников к регулярным занятиям физической культурой.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья детей, использование средств физической культуры для организации здорового образа жизни школьников;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой;
- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации движений, гибкости);
- знакомство детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формирование умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Содержание программы.

Разделы программы: основы знаний, общая физическая подготовка, подвижные игры направленные на развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации движений, гибкости), подвижные игры с элементами спортивных игр, зимние игры, игры на развитие памяти и внимания, контрольные тесты, спортивные праздники и соревнования.

Раздел «Основы знаний» содержит краткие сведения о подвижных играх, правила игры, гигиена и самоконтроль, предупреждение травм, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

В подвижных играх участники проявляют определенные физические качества. Руководя играми, можно следить за активным проявлением этих качеств в их гармоническом единстве, а также в большей степени развивать те из них, которые имеют важное значение на различных ступенях развития и обучения школьников.

Для развития ловкости используются игры, побуждающие быстро переходить от одних действий к другим в соответственно изменяющейся обстановке.

Совершенствованию быстроты могут содействовать игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением действий, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Для развития силы подходят игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке.

Развитию выносливости способствуют игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанных со значительной затратой сил и энергии. Однако здесь следует учитывать возраст и физическую подготовленность играющих.

Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр» содержит игры вспомогательные и подводящие к спортивным играм – баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты с различным спортивным инвентарем.

Раздел «Зимние игры» предусматривает проведение занятий на свежем воздухе с использованием санок, лыж, клюшек и т.д. в виде подвижных игр и эстафет. Двигательная деятельность детей в зимнее время значительно сокращается, уменьшается и время их нахождения на воздухе, что отрицательно сказывается на их самочувствии и физическом развитии. Игры зимой на воздухе оказывают благоприятное воздействие на физическое состояние учащихся.

Игры на развитие памяти и внимания проводятся в заключительной части занятий.

Контрольные нормативы проводятся в начале и в конце учебного года для определения физической подготовленности детей (бег 30 метров, челночный бег 3/10 метров, прыжок в длину с места, подтягивания, отжимания, поднимания туловища из положения сидя).

Проведение спортивных соревнований: «Веселые старты», «Зимние забавы», праздника «Мама, папа, я – спортивная семья».

Тематическое планирование.

№	Разделы программы	Количество часов.
1.	Основы знаний	В процессе занятий.
2.	Общая физическая подготовка.	В процессе занятий.
3.	Игры на развитие двигательных качеств.	34
4.	Игры с элементами спортивных игр.	34
5.	Зимние игры.	21
6.	Игры на развитие памяти и внимания.	9
7.	Контрольные нормативы.	4

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия.			
		Всего часов	дата	примечание
1	. «Перетягивание».	1	02.09	
2	« Кто сильнее ».	1	09.09	
3	«Удержись в круге».	1	16.09	
4	«На прорыв».	1	23.09.	
5	.« Крепче круг»	1	30.09	
6	«Бой петухов».	1	07.10	
7	«Вызов номеров».	1	14.10	
8	«Эстафета».	1	21.10	
9	«Черные и белые».	1	04.11	
10	«Волки и овцы».	1	11.11	
11	«Простые пятнашки».	1	18.11	
12	«Лови мяч»	1	25.11	
13	«Гонка мячей по кругу»	1	02.12	

14	«Рыбаки и рыбки».	1	09.12	
15	«Кто быстрее».	1	16.12	
16	.«Вышибалы».	1	23.12	
17	. «Салки»	1	13.01	
18	«Футбол на спине»	1	20.01	
19	«Скачки».	1	27.01	
20	«Невод»	1	03.02	
21	« Зоркий глаз».	1	10.02	
22	«Падающая палка».	1	17.02	
23	.«Мяч над веревкой».	1	24.02	
24	«Гуси-лебеди»	1	03.03	
25	«Космонавты»	1	10.03	
26	«Тропинка»	1	17.03	
27	« Мяч соседу»	1	31.03.	

28	«Мяч капитану»	1	07.04	
29	« Мяч среднему»	1	14.04	
30	« Поймай от пола»	1	21.04	
31	«Поймай от стены»	1	28.04	
32	«Группа, смирно!»	1	05.05	
33	«Запрещенное движение».	1	12.05	
34	«Лови — не лови».	1	19.05	
Итого за год		34		