

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 37 им. В. Козадерова
г. Липецка

Утверждаю
Директор МБОУ СШ № 37
Н.В.Найденова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

**физкультурно-спортивной направленности
в школьном летнем лагере с дневным пребыванием**

Для обучающихся от 8 до 15 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель: Ульшина Л.В.
учитель физической культуры

Липецк 2025 год

Результаты освоения курса.

Настоящая рабочая программа (далее – Программа) направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по различным видам спорта, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа курса предоставляет возможности детям, достигшим 10-16 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

В конце курса занятий обучения учащиеся должны *знать*:

- об истории развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях подвижными играми.

Уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по правилам изученных подвижных игр;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

ПРОГРАММА рассчитана на реализацию в период работы школьного лагеря с дневным пребыванием

Содержание обучения.

Техника безопасности во время занятий. Теория. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Игры с бегом. Теория. Научиться правильно играть в игры.

Практика. «Гуси - лебеди», «Ловишка, бери ленту», «Горелки», «Караси и щука», «Два Мороза», «Встречные перебежки», «Чьё звено скорее соберется», «Мы веселые ребята», «Догони свою пару».

Игры с прыжками. Практика: «Ручеек», «Свободное место», «Волк во рву», «Лягушки и цапля», «Парашютисты», «Охотники и зайцы», «Удочка», «Бездомный заяц», «Бездомный заяц», «Салки, ноги от земли».

Игры с метанием и ловлей. Теория: (Уметь быстро реагировать, ловить и бросить мяч друг другу). Практика: «Попади в корзину», «Мяч через сетку», «Серсо», «Брось в флажок», «Мяч водящему», «Стой, олень! », «Мельница», «Меткий стрелок».

Форма освоения курса и виды деятельности.

Для реализации данного курса предусматривается подбор основных форм и методов с учётом возрастных психологических особенностей учащихся, степени их подготовленности, интересов, возможностей материально-технической базы обучения. Программа рассчитана на учащихся 10-16 лет в форме спортивной секции.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- словесный;
- наглядный;
- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой;
- соревновательный.

Основные формы учебного процесса в секции:

- теоретические и групповые практические занятия;
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

В программе учебный материал практической части дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. Предусмотрены *индивидуальные занятия*.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Проводится в конце учебного года.

В конце курса занятий проводятся итоговые соревнования на первенство лагеря.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов, в том числе на		
		теорию	практику	итого
1	Техника безопасности на занятиях	1	-	1
2	Игры с бегом		1	1
3	Игры с прыжками	-	1	1
4	Игры с метанием и ловлей	-	1	1
Всего		1	3	4