

Программа "В здоровом теле – здоровый дух" для учащихся 1-х классов

Пояснительная записка

Двигательная активность является биологической потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. При двигательной активности в границах ниже нормы наблюдается задержка роста и развития, а также снижения рабочих и адаптивных возможностей организма. У детей двигательный дефицит может привести к серьезным функциональным и морфологическим изменениям.

Мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии являются расширение двигательной активности учащихся, повышение интенсивности физических упражнений, моторной плотности физкультурных занятий, широкое использование в занятиях подвижных игр, упражнений спортивного характера на воздухе, особенно направленных на развитие общей выносливости, обеспечивающей значительный оздоровительный и общеукрепляющий эффект.

Основные резервы увеличения двигательной активности школьников заложены в улучшении физкультурно-оздоровительной работы, так как ежедневная гимнастика до занятий (10 мин), физкультминутки на каждом общеобразовательном уроке (2-3 мин), специальный час занятий физическими упражнениями (динамический, или спортивный, час), игры на переменах (15 мин), подвижные игры или спортивные развлечения во время прогулок (40 мин) - все это вместе с уроками физической культуры, а также занятиями в спортивных секциях два раза в неделю обеспечивает необходимый для детей объем двигательной активности (12 -14 часов в неделю).

Дополнительное занятие (в здоровом теле – здоровый дух) проводится преимущественно на открытом воздухе. Основным его содержанием являются общеразвивающие упражнения и подвижные игры, направленные на снятие умственного и физического утомления, воспитание основных физических качеств.

Целью программы

«В здоровом теле – здоровый дух» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- укрепление здоровья школьников;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

Тематическое планирование 2 часа в неделю. Всего 65 часов.

№	Содержание	Количество часов
1.	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений . Игра «Построй шеренгу»	1ч
2.	Игры на свежем воздухе: «Солнце и месяц», «Классы», «Воздух, вода, земля, ветер», «Ручеек», «Кошки-мышки».	2ч
3.	Упражнения с предметами: со скакалкой, с мячами. Подвижные игры с бросками и ловлей мяча: «Гонка мячей», «Обгони мяч», «Мяч – среднему».	2 ч.
4.	Ходьба: на носках, широким свободным шагом, с сохранением правильной осанки, с различными исходными положениями рук, ритмичная ходьба по счету. Подвижная игра «Хитрая лиса».	1 ч.
5.	Ходьба в полуприседе, со сменой темпа, под музыку, песню; ходьба между препятствиями. Подвижная игра «Перемени предмет».	1 ч.
6.	Игры-аттракционы: «Набрасывание колец на булавы», «Мишень на земле», «Космический футбол».	2ч
7.	Бег: медленный на носках, группами до 10-12 человек (парами, взявшись за руки); бег наперегонки до 20 м. Игры с бегом «Октябрята», «Два мороз», «Пятнашка, дай руку», «Мы – веселые ребята».	2 ч.
8.	Танцевальные упражнения: с шагами с подскоками; подвижные игры с элементами ритмики. Игра «Море волнуется»	2 ч.
9.	Упражнения в лазанье и перелазании. Подвижные игры «По наклонной доске», «К обручу».	1 ч.
10.	Прыжки. Подвижные игры с элементами прыжков: «Воробьи», «Зайцы в огороде», «Прыгунчики-воробушки», «Волк во рву».	2 ч.
11.	Метания малого мяча, мешочков с песком и других предметов на дальность. Подвижная игра с элементами метаний «Кто дальше бросит».	1 ч.
12.	Метания малого мяча. Мешочков с песком и других предметов в цель. Подвижные игры с элементами метаний «Метко в цель», «Мяч об стенку».	2 ч.
13.	Подвижные игры с мячом «Веселый футбол», «Мяч через сетку»,	2ч

	«Попади в кольцо».	
14.	Упражнения на гимнастической скамейке, бревне или на уменьшенной площади опоры; ходьба на носках, руки на пояс, с переступанием через набивные мячи. Подвижные игры с элементами равновесия «Не упади», «Не разлей воду».	2ч
15.	Игры-аттракционы: «Вьюны», «Метание дисков», «Качалки».	1ч
16.	Катание и спуски с гор на лыжах, санках. «Кто скорее», «Пятнашки», «Сани-тачки», «Лебедь», «Перетягивание каната на санках», «Осади снежную крепость».	6 ч.
17..	Игры на снегу и на льду. «Попади снежками», «Чей снеговик лучше», «Штурм крепости», «Скатывание шаров».	4 ч.
18.	Ходьба на лыжах на выносливость до 1 км. Игра «Залп по мишеням».	1ч
19.	Бег на лыжах на скорость 300м, 500м. Игры на снегу.	1ч
20.	Учимся кататься на коньках. Свободное катание. Игры «Кто быстрее», «Догони меня», «Паровозик».	8ч
21.	Игры-аттракционы: «С завязанными глазами к цели», «Набрось кольцо», «Угадай, чей голос?».	2 ч.
22.	Упражнения с предметами: мячами, скакалками. Игры-забавы с мячами, с перебрасыванием и ловлей мячей «Охотники», «Мяч – капитану», «У кого мяч», «Гонка мячей».	2 ч.
23.	Упражнения с предметами: мячами, скакалками. Игры-развлечения с мячами, скакалками. Подвижные игры с перебрасыванием, ловлей и ведением мячей «Перебрасывание мячей в шеренгах», «Мяч в воздухе», «Эстафета с ведением мяча».	2 ч.
24.	Занимаемся на тренажерах на силу, выносливость	1 ч.
25.	Подвижные игры с целью овладения техникой ходьбы («Не задень предмет», «Плечом к плечу», «С мешочком на голове»).	1 ч.
26.	Бег: с ускорением, наперегонки, по узкому «коридору». Подвижные игры с элементами бега («День и ночь», «Караси и щука», «Линейная эстафета», «Третий лишний», «Белые медведи», «Бег по кривым дорожкам», «Эстафета с препятствиями»).	4 ч.
27.	Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе с различными предметами (мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палка): «Светофор», «Тише едешь – дальше будешь», «День – ночь».	7ч

20.	Игры-аттракционы по выбору.	1 ч.
21.	Итоговое занятие.	1 ч.