

Аннотация
к программе внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

Актуальность

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями в спортивном зале и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. У учащихся в процессе учебных занятий активно участвует в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности: ухудшаются внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. При этом у школьников отмечается тенденция к увеличению наклона головы и туловища вперед и искривлению позвоночника.

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной работоспособности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Проведение внеурочных мероприятий позволит в определенной мере повысить потребность в движении.

Сказанное выше объясняет необходимость проведения кружка «Подвижные игры» в режиме дня школьников.

Цель программы

Активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Задачи программы:

- целенаправленное развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности

Направление

Физкультурно-спортивное

Формы и методы работы

Групповая, индивидуальная, соревновательная.

Данная программа рассчитана на 4 года обучения для школьников 7-11 лет.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу, в год 34 часа.