ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кружок «Спортивная карусель» ведётся как дополнительное образование в начальной школе и на его преподавание отводится 9 часов в год. на основе;

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся.

По окончании школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре составлено в соответствии с программой.

В результате освоения содержания дополнительного программного материала занимающихся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и 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 физической культуры.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,

приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Лёгкоатлетические упражнения

ПОНЯТИЯ: *эстафета, темп, длительность бега;* команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Лыжная подготовка

Учащиеся должны знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи.

В 7 – 8 классе продолжается изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода и поворота переступанием в движении, начатое в предыдущих классах. Программой предусмотрено обучение новым способам: спуску в низкой стойке и подъёму «полуёлочкой».

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

1. На укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Овладение школой движения;
3. Развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние

здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

1. Выработку представлений об основных видах спорта;
2. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
3. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения

воздействовать с ними в процессе общения, занятий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1-4 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** |
|
| 1 | Ходьба и бег | 1 |
|
| 2 | Прыжки | 1 |
|
| 3 | Метание | 1 |
|
| 4-5 | Бег по пересечённой местности | 2 |
|
|
| 6-9 | Акробатика. Строевые упражнения | 2 |
|
|
| Висы. | 1 |
|
|
| Опорный прыжок, лазание по канату | 1 |

Итого: 9 часов