« Солтүстік Қазақстан облысы әкімдігінің білім басқармасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің «Шоптікөл арнайы мектеп – интернаты» коммуналдық мемлекетік мекемесі

Коммунальное государственное учреждение «Шоптыкольская специальная – школа интернат» коммунального государственного учреждения «Управление образования акимата Северо – Казахстанской области»

Бекітемін:
Утверждаю:
Мектеп директорын м.а.
И.о директора школы
Оспанов С.К.
«19» 08.2024г

Келісемін:
Согласовано:
директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары
Сафина С.Ф.
«19» 08.2024г

«Подвижные игры»

Үйірме жұмысының тақырыптық- күнтізбелік жоспарлауы

2024-2025 оқу жылы/уч. год

Жетекші: Букубаев С.Е.

Пояснительная записка

Развитие общества в значительной мере определяется уровнем здоровья его населения. Только гармонично развитая, активная личность способна решать социальные, экономические, культурные, научные, образовательные и другие задачи. Здоровый образ жизни - это мировоззрение, это иммунитет не только против болезней, но и против противоправного поведения, пристрастия к вредным привычкам. Поэтому одной из главных задач воспитательной работы нашей школы является формирование культуры здорового образа жизни.

Одна из самых больших ценностей - это здоровье человека, состояние которого очень зависит и от нашего образа жизни, и от окружающей нас среды. Мы будем работоспособны, изобретательны и бодры, если физическая культура, спорт станут образом нашей жизни, и если каждый из нас станет активным гражданином. На хорошие результаты можно надеяться, если процесс приучения к здоровому образу жизни начнётся в детстве и продолжится на протяжении всей жизни человека.

На создание спортивного кружка побудило желание пропагандировать активный и здоровый образ жизни, принимая во внимание уменьшение физической активности среди детей, молодежи, взрослых.

Наиболее доступными формами работы спортивного кружка со школьниками 3-4 классов являются: беседы и практические занятия, разучивание и составление комплексов физических упражнений, прогулки, экскурсии, народные и спортивные игры, эстафеты, соревнования.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в школу, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих школьников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного и оздоровительно-развивающего потенциала.

Список детей посещаемых кружок

1.Ешханов Расул

2Салимов Руслан

3Дудка Андрей

4. Заитов Тумар

5.Кайдов Роман

6.Ушаков Данил

7.Ешханов Дамир

8.Кригер Данил

Правила по технике безопасности при проведении занятий физкультурно-спортивной направленности и спортивно-массовых мероприятий.

Правила техники безопасности при занятии физическими упражнениями

- Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправного спортивного оборудования и инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов и других помещений. Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов.
- Особые требования к оборудованию спортивных залов. Пол зала должен быть равным, окрашенным, что позволяет быстро проводить влажную уборку. В начале занятий пол должен быть
не только чистым, но и сухим. На влажной поверхности можно подскользнуться, особенно в спортивных и подвижных играх, при беге и прыжках.
- Для того, чтобы не было травматизма, нужно заниматься в обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности.
- Спортивное оборудование и снаряды должны быть не повреждены и соответствовать гигиеническим требованиям. При выполнении физических упражнений инвентарь должен находиться в закрепленном положении. Вокруг гимнастических снарядов и под ними обязательно надо положить гимнастические маты. Во время падения или соскоков они предотвращают различные повреждения.
- Во время бега на короткие дистанции нельзя перебегать на соседнюю дорожку, это может привести к столкновению учащихся. Все беговые соревнования проводят при движении в одном направлении.
- В прыжках надо четко придерживаться очереди выполнения. Особой осторожности требует метание. Нельзя находиться в местах приземления мяча, гранаты. Категорически запрещается на всех занятиях нарушать дисциплину, выполнять упражнения без разрешения учителя.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Общими для всех видов занятий можно считать следующие правила

- Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении товарищами по классу быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать).
-Следить за расписанием учебных занятий, на урок приходить без опоздания.
- Заниматься только с учителем или его помощником, обязательно выполнять все их требования (запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения).
- Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.
- Не покидать без разрешения учителя место занятий.
-Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём (мячи, палки, скакалки) складывать его в место его хранения (специально отведённое место).
- Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой.
- Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям необходимо, надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть школьную форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.
- На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.

- Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.

При проведении подвижных игр необходимо

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- Строго соблюдать правила проведения подвижных игр.
- Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий.

- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение