



Подвижные игры

Учитель физической культуры
Лозовская Екатерина Геннадьевна





Цель: расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобщить учащихся к регулярным тренировкам, чтобы достичь высокого уровня общефизической подготовки.

Данная программа рассчитана на младших школьников 1-4 классов, так как именно в этом возрасте большое значение имеет общая физическая подготовка.





Направление программы спортивно-оздоровительное

Программа рассчитана на 1 год
Для учащихся начальной школы 7-10 лет
Количество часов в неделю – 1 часа,
Общее количество часов в год – 34 часа.

На занятиях применяются практические методы:
игровой;

соревновательный,
круговой тренировки (предусматривает
выполнение заданий на специально
подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических
и физических способностей занимающихся.





Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования. Учащиеся приобретут навыки по выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

