

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В 1 классе ведётся 1 час в неделю, всего 33 часа.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи: - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,

применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры.

«Белые медведи», «Совушка», «Удочка», «Дедушка», «Хвостики», «Ниточка и иголочка», «Охотники и утки», «Караси и щука» и др.

Спортивные игры.

Стойка баскетболиста, ведение мяча, передача и ловля мяча, бросок мяча снизу и от груди.

Требования к знаниям, умениям, навыкам в 1 классе:

Иметь представление о двигательном режиме первоклассника;

Знать :

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры;
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Учебно - тематическое планирование для 1 класса

№	Тема	Развитие и формирование качеств у обучающихся	Игры	Оборудование
1	Мир движений.	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Гуси-гуси», «Удочка»,	кубики, мелки, обручи, скакалки
2	Красивая осанка.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики». «Дедушка»	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
3	Учись быстроте и ловкости.	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи. лыжные палки.
4	Сила нужна каждому.	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Совушка, «Удочка с прыжками»	мешочки, скакалка, коврики

5	Ловкий. Гибкий.	развитие гибкости и ловкости	«Удочка», «Быстрая тройка»	гимнастические палки, скакалки
6	Весёлая скакалка.	развитие ловкости и внимания	«Хвостики», «Мышка и кошка»	кубики, скакалки
7	Сила нужна каждому.	развитие выносливости и силы	«Рыбак», «Хвостики»,	мешочки, мячи
8	Развитие быстроты.	развитие быстроты	Упоры и седы, «Гуси-гуси»,	мячи, скакалки
9	Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	Лодочка, «Ниточка и иголочка»,	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
10	Скакалочка-выручалочка.	развитие силы	Лазание по гимнастической стенке, «Удочка	скакалки, коврики.
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	развитие быстроты и ловкости	»Совушка», эстафеты	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	развитие силы и ловкости	«Гуси-гуси», «Дедушка»	обручи, гимнастические палки, скакалки
13	Выбираем бег.	развитие скоростных качеств, ловкости	Эстафеты с предметами	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
14	Метко в цель.	развитие меткости и координации движений	Эстафеты с мячами	кегли, малые мячи, большие мячи
15	Путешествие по островам.	развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц»,	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
16	Развиваем точность движений.	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч
17	Эстафеты с мячами	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	кегли, малые мячи, большие мячи
18	Броски мяча снизу в кольцо	развитие выносливости и ловкости	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	кегли, малые мячи, большие мячи
19	Эстафеты с мячами	развитие выносливости и ловкости	«Кто быстрее приготовиться»	кегли, малые мячи, большие мячи
20	Команда быстроногих	развитие выносливости и быстроты	«Штурм высоты»	обручи, гимнастические палки, скакалки
21	Выбираем бег.	развитие выносливости и ловкости	«Салки»	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
22	Броски мяча	развитие	«Поезд», «Салки» и	кегли, малые мячи,

	снизу в кольцо	выносливости и ловкости	др. по выбору учащихся	большие мячи
23	Эстафеты с мячами	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
24	Выбираем бег.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся	мяч, фишки, флажки, обручи, гимнастические палки, скакалки
25	Метко в цель.	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся	кегли, малые мячи, большие мячи
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
27	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
28	Развитие выносливости.	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка
29	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком
30	«Удочка».	развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч»	булавы, мяч, фишки
31	Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка
32	Мир движений и здоровья.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка. мячи
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	

Список литературы

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-4 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
7. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с