

**Пояснительная записка**

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, желание 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 школьникам 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.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

Подвижные игры для учащихся начальной школы - фактор, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

**Цель программы** – удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи** программы:

* повысить уровень двигательной активности;
* способствовать физическому, психическому развитию детей;
* развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
* вызвать интерес к занятию «Подвижные игры», позволить детям ощутить красоту и радость движений;
* в условиях развития двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Программа «Подвижные игры» предусмотрена для обучающихся 1-4 классов. Программа рассчитана на 68 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, в системе целого учебного дня 2 раз в неделю. Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дисциплины (модули) | Всего часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний | 1 | 1 | 0 |
| 1 | Бессюжетные игры | 14 | 1 | 13 |
| 2 | Народные игры | 14 | 1 | 13 |
| 3 | Любимые игры детей | 39 | 1 | 38 |
|  | **Итого** | **68** | **4** | **64** |

**Содержание курса.**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить, обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие. Интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

1. **Бессюжетные игры.**

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля, прятание.

**2. Народные игры.**

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

**3. Любимые игры детей.**

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

**Планируемые результаты курса внеурочной деятельности**

* у выпускника начальной школы выработается 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.

**Оценка результатов реализации программы**

**Критерии оценки** прогнозируемых результатов заключаются в успешном усвоении разделов программы, стабильности состава обучающихся, посещаемости ими занятий, первоначальном уровне теоретических знаний, практических умений и навыков при освоении  подвижных игр, участии обучающихся в соревновательно-игровой деятельности.

В результате освоения обязательного минимума содержания образования обучающиеся физкультурно-оздоровительных групп  должны **знать**:

* историю развития физической культуры, ее значение для укрепления  здоровья человека;
* о гигиене и санитарии, их значении в жизни человека;
* о значении режима труда и отдыха, питания;
* о профилактике простудных заболеваний,  значении закаливания организм

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

Организационные условия позволяющие реализовать содержание курса предполагают наличие **следующего оборудования:**

|  |  |
| --- | --- |
| -Ноутбук |  |
| -Принтер лазерный |  |
| -Музыкальный центр |  |
| -Стенка гимнастическая | Ф |
| -Канат для перетягивания | П |
| -Скамейка гимнастическая жёсткая | П |
| -Комплект навесного оборудования | Ф |
| -Секундомер | Д |
| -Коврик гимнастический | К |
| -Сетка для переноса малых мячей | Д |
| -Маты гимнастические | П |
| -Мяч малый (теннисный) | К |
| -Скакалка гимнастическая | К |
| -Палка гимнастическая | К |
| -Обруч гимнастический | К |
| -Фитнес мячи | П |
| -Номера нагрудные | К |
| -Мячи баскетбольные | К |
| -Жилетки игровые с номерами | П |
| -Сетка волейбольная | Д |
| -Мячи волейбольные | К |
| -Компрессор для накачивания мячей | Д |
| -Мячи футбольные | П |
| -Лыжи пластиковые | К |
| -Палки лыжные | К |
| -Ботики лыжные | К |
| -Аптечка медицинская |  |
| -Спортивный зал с раздевалками для мальчиков и девочек |  |
| -Кабинет учителя |  |
| -Игровое поле для футбола |  |
| -Гимнастический городок |  |
| -Площадка игровая |  |
| -Хоккейный корт |  |

**Д** –демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);  
**К** –полный комплект (для каждого обучающегося);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Начало учебного года | 01.09.2020 |
| Окончание учебного года | 28.05.2021 |
| Продолжительность учебного года | 34 недели |
| Продолжительность учебной недели | 6 дней |
| Количество занятий в неделю | 1 |
| Продолжительность одного занятия | 40 минут |
| Продолжительность учебных занятий по четвертям |  |
| 1 четверть | 01.09.20 – 30.10.20 |
|  | (8 недель +4д.) |
| 2 четверть | 09.11.20 – 30.12.20 |
|  | (7 недель + 3 д.) |
| 3 четверть | 11.01.21 – 19.02.21  (6 недель) |
|  | 24.02.21 – 26.03.21 |
|  | (4 недели + 2д.) |
| 4 четверть | 05.04.21 – 28.05.21 |
|  | (7 недель и 4 дня) |
| Продолжительность каникул |  |
| Осенние | 31.10.20 – 08.11.20 |
| Зимние | 31.12.20 – 10.01.21 |
| Весенние | 20.02.21 – 23.02.21 |
|  | 27.03.21 – 04.04.21 |
| Летние | 29.05.21 – 31.08.21 |

**Литература**

1.В.И. Лях, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.

2. Кенеман А. В. 'Детские подвижные игры народов СССР' - Москва: 'Просвещение', 1988 г.

3. Минскин Е.М. 'Игры и развлечения в группе продленного дня' -

Москва: Просвещение, 1983 г.

4. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : Пособие для учителя / [С. А. Баранцев и др.]; Под ред. А. М. Шлемина. - М. : Просвещение, 1988 г.

5.Подвижные игры. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Учеб.пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. М., «Просвещение», 1977 г.

6. [http://vashechudo.ru/ игры зимо](http://vashechudo.ru/raznoe/igry-i-konkursy-dlja-detei/igry-dlja-detei-zimoi.html)й.

**Сведения о составителе.**

Ф.И.О. Составителя: Шурманов Сергей Станиславович

Место работы: МОУ ООШ №5

Должность: Учитель физической культуры

Категория: Iквалификационная категория

Педагогический стаж: 3 года

Образование: Высшее педагогическое

**Аннотация**

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа ориентирована на учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. В учебном плане заложено 68 часов в год, 2 занятия в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка. Особенности набора детей – учащиеся 1-4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).