**Пояснительная записка**



Программа разработана для занятий с учащимися во второй половине дня в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования второго поколения, на основе программы «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов», авторы: Е. Н. Литвинов, М. Я. Вилянский, и др.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

**Актуальность программы.**

В соответствии с постановлением Правительства РФ в стране осуществляется о модернизация образовательного процесса в общеобразовательной школе. Цель заключается не только в повышении качества образования и совершенствования его структуры, но и в укреплении здоровья учащихся и обеспечении психологического комфорта участникам образовательного процессаВ соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре, с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и исходя из предназначения школы - целью физического вос­питания в образовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности, пред­полагает овладение учащимися основами физической культу­ры, слагаемыми, которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа составлена на 1 час в неделю. 35 часов в год.

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Игры являются важным средством воспитания. В основе подвижных игр лежат физические упражнения. Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению специальных задач физического воспитания.

**Цель:**

Цель программы по играм состоит в том, чтобы обеспечить учащихся комплексом знаний, умений, которые позволят им успешно использовать полученные навыки в повседневной жизнедеятельности. формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи**:

*образовательные:*

* обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
* формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является долгом перед обществом;
* формирование необходимых знаний в области физической культуры; теории и организации подвижных игр
* формирование основных понятий об игровой деятельности, значении игры в жизни человека и месте подвижных игр в педагогической практике;
* умение использовать игру в общеобразовательных и воспитательных целях;
* формирование у учеников интереса и познавательную активность к физической культуры;
* формирование у обучающихся стремления к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой
* деятельности.
* *воспитательные:*
* воспитание у детей высоких нравственных качеств;
* воспитание потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
* организация режима дня учащихся;
* воспитывать морально-волевые качества;
* воспитывать культуру здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.
* *развивающие:*
* сохранить (восстановить) душевное здоровье и эмоциональное благополучие детей; помочь каждому ребенку реализовать свой творческий потенциал;
* развивать творческую активность учащихся.
* развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
* способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи;
* развивать интерес к физической культуре и спорту.

**Оздоровительные задачи:**

* повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
* осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* снижение заболеваемости.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

По играм, так же как и по спортивным, могут проводиться соревнования. Наиболее простые из них — это конкурсы и аттракционы, устраиваемые во время праздников или вне зависимости от этого. Более сложный вид соревнований — это первенства между несколькими командами. Соревнования по играм содействуют воспитанию у детей организованности и коллективизма, честности и воли к победе. Они способствуют воспитанию организаторов — вожаков игр, внедрению игр в повседневный быт. Игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия составляют основу программы

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Количество часов** | | **Общее количество часов** | **Основная направленность** | **Название эстафет** |
| **теория** | **практика** |
| 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | Вводное занятие по техники безопасности. Упражнения «школа мяча». Эстафеты с мячами | Быстро по своим местам  Мы весёлые ребята |
| 2 |  | 1 | 1 | Упражнения « школа мяча»  Игры с мячом | Мяч среднему  Достань подвешенный мяч |
| 3 |  | 1 | 1 | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»,  « Охотники и утки» | Встречные эстафеты с предметами и без предметов  Охотники и утки  Кто лишний |
| 4 |  | 1 | 1 | Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с обручами. Прыжки по разметкам | Веревочка под ноги  Попрыгунчики - воробушки |
| 5 |  | 1 | 1 | Упражнения с обручами. Упражнения в равновесии на гимнастич. скамейке | Салки в приседе  Волк и овцы |
| 6 |  | 1 | 1 | Упражнения в равновесии на малом бревне.Игра « Бездомный заяц» | Догони мяч  Сбей мяч |
| 7 |  | 1 | 1 | Игры со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах. | Ручеек  Воробьи и вороны |
| 8 |  | 1 | 1 | Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания  Игры с бегом и прыжками | Ловишки с препятствиями  Зайцы и попрыгунчики |
| 9 |  | 1 | 1 | Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты  Игры для формирования правильной осанки | Встречные эстафеты без предметов и с предметами  Замри  Совушка-сова |
| 10 |  | 1 | 1 | Игры с преодолением препятствий  Развитие координационных способностей | Пробеги и не сбей  Преодолей скамейку  Не дай обручу упасть |
| 11 |  | 1 | 1 | Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты | По новым местам  Гуси -лебеди |
| 12 |  | 1 | 1 | Игра - эстафета  Упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы | Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием  Совушка |
| 13 |  | 1 | 1 | Игры- эстафеты | Перенеси - не урони  Смена мест |
| 14 |  | 1 | 1 | Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты  Имитационно-игровые движения на гибкость | С набивными мячами сидя на скамейке  Полоса препятствий  Соревнования: « Чья «березка» лучше» |
| 15 |  | 1 | 1 | Игры-эстафеты  Развитие быстроты и ловкости | Игры и эстафеты с мячами:  Гонка мячей в колоннах (стоя, сидя, лицом друг к другу в парах) |
| 16 |  | 1 | 1 | Игры на меткость. Развитие быстроты и ловкости | Броски в корзину с места  Гонка мячей |
| 17 |  | 1 | 1 | Развитие координационных способностей, быстроты  Игры на меткость | Метание снежков в цель  Кто быстрее  Пятнашки на лыжах |
| 18 |  | 1 | 1 | Зимние забавы | Мороз – Красный нос  Метание снежков в цель  Пятнашки на лыжах  Сбей колпак  Метко в цель  Побелка  Белые медведи |
| 19 |  | 1 | 1 | Эстафета  Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости | Встречные эстафеты без предметов и с предметами  Команда быстроногих |
| 20 |  | 1 | 1 | Эстафеты с бегом и прыжками | Мяч капитану  Броски в корзину на бегу  Прыжки с мячом  Мяч большой и маленький |
| 21 |  | 1 | 1 | Эстафеты с метанием мяча. Игры с бегом | Охотники и утки  Караси и щука |
| 22 |  | 1 | 1 | Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель | Лапта |
| 23 |  |  | 1 | Эстафеты с мячами | Прыжки с мячом  Мяч в стенку  У кого меньше мячей |
| 24 |  |  | 1 | Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, коллективизма. | Игры по выбору |
| 25 |  |  | 1 | Игры на внимание. | «Класс, смирно», «За флажками»,игра «У медведя во бору» |
| 26 |  |  | 1 | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства.Эстафеты с элементами ОРУ | «Море волнуется – раз» «Филин и пташка». |
| 27 |  |  | 1 | Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Правила игры. Проведение игры. | «Горелки»,  « Охотники и утки» |
| 28 |  |  | 1 | Гимнастические упражнения. Эстафеты | Весёлые старты с мячом. |
| 29 |  |  | 1 | Игры с мячом: ловля, бросок, передача.Правила игры. Проведение игры. | Русская народная игра «Блуждающий мяч». |
| 30 |  |  | 1 | Правила игры.  Проведение игры. Эстафета. | игра «Зарница» |
| 31 |  |  | 1 | Комплекс ОРУ со скакалкой.Знакомство с правилами и проведениеигр. Игры на развитие восприятия. | Весёлые старты со скакалкой  «Выложи сам»,  «Магазин ковров»,  «Волшебная палитра». |
| 32 |  |  | 1 | Построение. Строевые упражнения и перемещение.Упражнения и игры на внимание | «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно»,  «Заметь всё»,  «Запомни порядок |
| 33 |  |  | 1 | Игры на развитие памяти. | «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник памяти. |
| 34 |  |  | 1 | Игры на развитие воображения. | Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». |
| 35 |  |  |  | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства.Эстафеты с элементами ОРУ | «Море волнуется – раз» «Филин и пташка». |
| Итого: | 0,5 | 34,5 | 35 |  |  |