Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся,

воспитанников с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательная школа № 13 I-V вида

города – курорта Анапа Краснодарского края

« УТВЕРЖДЕНО »

Решение педсовета протокол № 1

от 30 августа 2013 года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.Н.Жильцова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования по физической культуре «Подвижные игры »

на 2013 – 2014 учебный год (согласно ФГОС).

Класс \_\_\_\_1\_\_\_\_\_ начальное общее образование ( 1-4 классы)

Количество часов 33

Составитель Изотов Константин Владимирович

**пояснительная записка**

***Программа составлена на основе:***

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010u/;

-Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании ( в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)»

-Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобразования РФ .

-Учебного плана ГБС(К)ОУ школы №13 города-курорта Анапа на 2013-2014 учебный год.

-Годового календарного графика ГБС(К)ОУ школы №13 города-курорта Анапа на 2013 – 2014 учебный год;

**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, 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 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 рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным 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 движении; - 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.

**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 (3-4);

-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.

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План дата** | **Факт дата** | **Кол-во час** | **Тема** | **Развитие и формирование качеств у учащихся** | **Игры** | **Оборудование** |
| 2 -7.09. |  | 1 | Мир движений. Ознакомительная экскурсия | формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья | «Игра белок», «Разведчики», « Щенок» | кубики, мелки, обручи, скакалки |
| 9 -14.09. |  | 1 | Мир движений. Ознакомительная экскурсия | формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья | «Игра белок», «Разведчики», « Щенок» | кубики, мелки, обручи, скакалки |
| 16-21.09 |  | 1 | Красивая осанка. | формирование правильной осанки и развитие навыков бега | «Хвостики». «Паровоз» | гимнастические палки, ленточки. Скакалки |
| 23-28.09 |  | 1 | Учись быстроте и ловкости. | развитие ловкости; воспитание чувства ритма | «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» | скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи. лыжные палки. |
| 30-5.10 |  | 1 | Сила нужна каждому. Веселые старты. | развитие силы и ловкости | «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками» | мешочки, скакалка, коврики |
| 7-12.10 |  | 1 | Сила нужна каждому. Веселые старты. | развитие силы и ловкости | «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками» | мешочки, скакалка, коврики |
| 14-19.10 |  | 1 | Ловкий. Гибкий. | развитие гибкости и ловкости | «Снип –Снап», «Быстрая тройка» | гимнастические палки, скакалки |
| 21-26.10 |  | 1 | Весёлая скакалка. | развитие ловкости и внимания | «Медведь спит, «Весёлая скакалка» | кубики, скакалки |
| 4-9.11. |  | 1 | Мальчишки и девчонки, а так же их родители. | развитие выносливости и силы | «Очистить свой сад от камней», | мешочки, мячи |
| 11-16.11 |  | 1 | Мальчишки и девчонки, а так же их родители. | развитие выносливости и силы | «Очистить свой сад от камней», | мешочки, мячи |
| 18-23.11 |  | 1 | Развитие быстроты. | развитие быстроты | «Командные салки», «Сокол и голуби» | мячи, скакалки |
| 25-30.11 |  | 1 | Кто быстрее? | развитие скоростных качеств, выносливости | «Найди нужный цвет», «Разведчики» | мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики |
| 2-7.12. |  | 1 | Скакалочка- выручалочка. | развитие силы | «Удочка с приседанием», | скакалки, коврики |
| 9-14.12. |  | 1 | Ловкая и коварная гимнастическая палка. | развитие быстроты и ловкости | «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч |
| 16-21.12 |  | 1 | Команда быстроногих «Гуси – лебеди». | развитие силы и ловкости | «Лиса и куры», | обручи, гимнастические палки, скакалки |
| 23-28.12 |  | 1 | Выбираем бег. | развитие скоростных качеств, ловкости | «Кто быстрее?», «Сумей догнать» | мяч, фишки, флажки |
| 13-18.01 |  | 1 | Метко в цель. | развитие меткости и координации движений | «Метко в цель», «Салки с большими мячами» | кегли, малые мячи, большие мячи |
| 20-25.01 |  | 1 | Путешествие по островам. | развитие меткости и координации движений | «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте» | мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина |
| 27-1.02. |  | 1 | Развиваем точность движений. | развитие глазомера и точности движений | «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот» | гимнастические палки, мяч |
| 3-8.02. |  | 1 | Горка зовёт. | развитие физических качеств выносливости и ловкости | «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик» | мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина |
| 10-15.02 |  | 1 | Быстрее, выше, сильнее | развитие выносливости и ловкости | Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик» | скакалки, коврики |
| 24-1.03. |  | 1 | Зимнее солнышко. | развитие выносливости и ловкости | «Кто быстрее приготовиться» | кегли, малые мячи, большие мячи |
| 3-8.03. |  | 1 | Штурм высоты. | развитие выносливости и быстроты | «Штурм высоты» | флажки |
| 10-15.03 |  | 1 | Снежные фигуры. | развитие выносливости и ловкости | «Салки» | Флажки |
| 17-22.03 |  | 1 | Закрепление. Игры на свежем воздухе. | развитие выносливости и ловкости | «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся | гимнастические палки, скакалки |
| 31-5.04. |  | 1 | Мы строим крепость | развитие физических качеств выносливости и ловкости | «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащих | лопатки, санки |
| 7-12.04. |  | 1 | Мы строим крепость | развитие физических качеств выносливости и ловкости | Игры по желанию учащихся | лопатки, санки |
| 14-19.04 |  | 1 | Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Эстафеты. | развитие выносливости и скоростных качеств | « Горелки». «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками» | Различный спортинвентарь. |
| 21-26.04 |  | 1 | Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Эстафеты. | развитие выносливости и скоростных качеств | « Горелки». «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками» | Различный спортинвентарь. |
| 28-3.05. |  | 1 | Удивительная пальчиковая гимнастика. | развитие ловкости и быстроты | «Метание в цель», «Попади в мяч» | теннисные мячики, 2 волейбольных мяча |
| 5-10.05. |  | 1 | Развитие скоростных качеств. | развитие скоростных качеств и меткости | «Быстро в строй», командные «колдунчики» | мячи |
| 12-17.05 |  | 1 | Мы умеем веселиться и играть. Конкурсная программа. | Подведение итогов (проверка приобретенных навыков | «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки» | Различный спортинвентарь. |
| 19-24.05 |  | 1 | Мы умеем веселиться и играть. Конкурсная программа. | Подведение итогов (проверка приобретенных навыков | «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки» | Различный спортинвентарь. |
|  | Итого: | 33 |  |  |  |  |

**Методическое обеспечение.**

1.В.К.Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.

2. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл.М. Физкультура и спорт.1985г.

3. Е.М.Минскин. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.

4. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

5. Г.А. Воронина . Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО ,

2007 г.