**Министерство образования и науки Мурманской области**

**Государственное областное бюджетное оздоровительное**

**образовательное учреждение санаторного типа для детей,**

**нуждающихся в длительном лечении,**

**Зеленоборская санаторная школа-интернат»**

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

на заседании МО зам. директора по УВР директор ГОБООУ ЗСШИ

протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Землякова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Титова

«09» сентября 2013 г. «09» сентября 2013 г. «09» сентября 2013 г.

**Рабочая программа**

**Факультативный курс по физической культуре**

**«Подвижные игры» (1-4 класс)**

**Количество часов в неделю-1 час.**

**Количество часов в год-34 часа.**

Составила:

учитель Максимова А.В.

П.г.т. Зеленоборский

2013 г.

**пояснительная записка**

**Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста.**

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, 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.

**Подвижные игры.**

«Медведь спит, «Весёлая скакалка», «Снип –Снап», «Быстрая тройка»,«Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

**Требования к знаниям, умениям, навыкам в 1-4 классе:**

**Иметь представление** о двигательном режиме;

**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 1-4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кол-во часов** | **тема** | **развитие и формирование качеств у учащихся** | **игры** | **оборудование** |
| 1 | Мир движений | формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья | «Игра белок», «Разведчики», « Щенок» | кубики, мелки, обручи, скакалки |
| 1 | Красивая осанка | формирование правильной осанки и развитие навыков бега | «Хвостики». «Паровоз» | гимнастические палки, ленточки. Скакалки |
| 2 | Учись быстроте и ловкости | развитие ловкости; воспитание чувства ритма | «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» | скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи. лыжные палки. |
| 1 | Сила нужна каждому | развитие силы и ловкости | «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками» | мешочки, скакалка, коврики |
| 1 | Ловкий. Гибкий | развитие гибкости и ловкости | «Снип –Снап», «Быстрая тройка» | гимнастические палки, скакалки |
| 1 | Весёлая скакалка | развитие ловкости и внимания | «Медведь спит, «Весёлая скакалка» | кубики, скакалки |
| 1 | Сила нужна каждому | развитие выносливости и силы | «Очистить свой сад от камней», | мешочки, мячи |
| 1 | Развитие быстроты | развитие быстроты | «Командные салки», «Сокол и голуби» | мячи, скакалки |
| 1 | Кто быстрее? | развитие скоростных качеств, выносливости | «Найди нужный цвет», «Разведчики» | мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики |
| 1 | Скакалочка - выручалочка | развитие силы | «Удочка с приседанием», | скакалки, коврики |
| 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 |
| 1 | Команда быстроногих «Гуси – лебеди» | развитие силы и ловкости | «Лиса и куры», | обручи, гимнастические палки, скакалки |
| 1 | Выбираем бег | развитие скоростных качеств, ловкости | «Кто быстрее?», «Сумей догнать» | мяч, фишки, флажки |
| 1 | Метко в цель | развитие меткости и координации движений | «Метко в цель», «Салки с большими мячами» | кегли, малые мячи, большие мячи |
| 1 | Путешествие по островам | развитие меткости и координации движений | «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте» | мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина |
| 1 | Развиваем точность движений | развитие глазомера и точности движений | «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот» | гимнастические палки, мяч |
| 1 | Горка зовёт | развитие физических качеств выносливости и ловкости | «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик» | ледянки |
| 1 | Зимнее солнышко | развитие выносливости и ловкости | Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик | ледянки |
| 1 | Зимнее солнышко | развитие выносливости и ловкости | «Кто быстрее приготовиться» | ледянки |
| 1 | Штурм высоты | развитие выносливости и быстроты | «Штурм высоты» | флажки |
| 1 | Снежные фигуры | развитие выносливости и ловкости | «Салки» | флажки |
| 1 | Закрепление. Игры на свежем воздухе | развитие выносливости и ловкости | «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся |  |
| 1 | Мы строим крепость | развитие физических качеств выносливости и ловкости | «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся | лопатки, санки |
| 1 | Мы строим крепость | развитие физических качеств выносливости и ловкости | Игры по желанию учащихся | лопатки, санки |
| 1 | Игры на снегу | развитие выносливости и скоростных качеств | « Горелки». Игры по желанию учащихся | флажки |
| 1 | Удивительная пальчиковая гимнастика | развитие ловкости и быстроты | «Метание в цель», «Попади в мяч» | теннисные мячики, 2 волейбольных мяча |
| 1 | Развитие скоростных качеств | развитие скоростных качеств и меткости | «Быстро в строй», командные «колдунчики» | мячи |
| 1 | Развитие выносливости | развитие выносливости, быстроты и реакции | «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки» | мяч, гимнастическая палка |
| 1 | Развитие реакции | развитие быстроты, скорости, реакции | «Пустое место», «Часовые и разведчики» | мешочки с песком |
| 1 | «Удочка» | развитие быстроты и выносливости | «Удочка», «Не урони мяч» | булавы, мяч, фишки |
| 1 | Прыжок за прыжком | развитие быстроты, ловкости, выносливости | «Прыжок за прыжком» | флажки, эстафетная палочка |
| 1 | Мир движений и здоровья | развитие скоростных качеств, ловкости | «Хвостики», «Падающая палка» | ленточка, гимнастическая палка, мячи |
| 1 | Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми | развитие ловкости и быстроты | «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками» |  |

**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. Воронин. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО,

2007 г.