|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  |

**Пояснительная записка**

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности), развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися  на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными  и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок путешествие, урок- соревнования

**Цель:**

содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни.

**Задачи**:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

**Дети научатся:**

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движение и передвижений человека;

- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

 уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

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**

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо….», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

**Практический раздел**

Русские народные игры**:**«У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”,  “Запрещенное движение,  “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» ,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение»,ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».

Игры  и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании,   в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).«Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

**Основные разделы программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Общее  количество  часов |
| 1 | Народные игры | 12 |
| 2 | Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов) | 12 |
| 3 | Подвижные игры | 20 |
| 4 | Спортивные игры | 12 |
| 6 | Итого | 56 |
|  |  |  |

**Календарно-тематический план**

2 часа в неделю, всего 56 часов в год.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Тема занятия | Содержание занятия | Развитие и формирование качеств у учащихся |  |  |  |
| Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов) | | | | |  |  |  |
| 1 | 1 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | Беседа:«Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения | Формирование  понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья |  |  |  |
| 2 | 2 | Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок» | «Беседа о гигиене» Правила игр. | Развитие внимания и памяти |  |  |  |
| 3 | 3 | Игры на развитие памяти. | Игры  «Художник»  « Все помню» | Развитие внимания и памяти |  |  |  |
| 4 | 4 | Игры на развитие воображения. | Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок. | Развитие воображения, речи |  |  |  |
| 5 | 5 | Игры на развитие памяти | «Два мороза».Эстафеты с примерами на сложение и вычитание. | Развитие ловкости и внимания, памяти |  |  |  |
| 6 | 6 | Игры на развитие мышления и речи. | Игры  «Угадай чей голосок»»,  «Определим игрушку». | Развитие внимания, памяти и речи |  |  |  |
| 7 | 7 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | Беседа:«Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения | Формирование  понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья |  |  |  |
| 8 | 8 | Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок» | «Беседа о гигиене» Правила игр. | Развитие внимания и памяти |  |  |  |
| 9 | 9 | Игры на развитие памяти. | Игры  «Художник»  « Все помню» | Развитие внимания и памяти |  |  |  |
| 10 | 10 | Игры на развитие воображения. | Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок. | Развитие воображения, речи |  |  |  |
| 11 | 11 | Игры на развитие памяти | «Два мороза».Эстафеты с примерами на сложение и вычитание. | Развитие ловкости и внимания, памяти |  |  |  |
| 12 | 12 | Игры на развитие мышления и речи. | Игры  «Угадай чей голосок»»,  «Определим игрушку». | Развитие внимания, памяти и речи |  |  |  |
| Народные игры ( 12 часов) | | | | |  |  |  |
| 13 | 1 | Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие ловкости, быстроты, внимания |  |  |  |
| 14 | 2 | Русские народные игры: «Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами» | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания ; |  |  |  |
| 15 | 3 | Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» | Правила игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты |  |  |  |
| 16 | 4 | Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания |  |  |  |
| 17 | 5 | Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» | Правила игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания |  |  |  |
| 18 | 6 | Русская народная игра « Удар по веревочке» | Правила игры.  Проведение игры. | развитие быстроты и ловкости |  |  |  |
| 19 | 7 | Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие ловкости, быстроты, внимания |  |  |  |
| 20 | 8 | Русские народные игры: «Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами» | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания ; |  |  |  |
| 21 | 9 | Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» | Правила игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты |  |  |  |
| 22 | 10 | Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания |  |  |  |
| 23 | 11 | Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» | Правила игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания |  |  |  |
| 24 | 12 | Русская народная игра « Удар по веревочке» | Правила игры.  Проведение игры. | развитие быстроты и ловкости |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  |
| Подвижные игры (20 часов) | | | | |  |  |  |
| 25 | 1 | Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» | Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо….». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр | Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания. |  |  |  |
| 26 | 2 | Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами | Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками.   Эстафеты с обручами | Развитие ловкости, быстроты, внимания |  |  |  |
| 27 | 3 | Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты  с баскетбольным мячом. | Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о  физ. Качествах сила , быстрота, ловкость. | Формирование понятий сила , быстрота, ловкость. |  |  |  |
| 28 | 4 | Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | развитие глазомера и точности движений |  |  |  |
| 29 | 5 | Весёлые старты со скакалкой. | Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | развитие  прыгучести и ловкости; |  |  |  |
| 30 | 6 | Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 31 | 7 | Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву», | Проведение игры. Формирование правильной осанки | Укрепление осанки |  |  |  |
| 32 | 8 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» | Правила игры. Проведение игры. | Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 33 | 9 | Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». | Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. | Развитие глазомера и точности движений |  |  |  |
| 34 | 10 | Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 35 | 11 | Игры зимой:«Охота на куропаток» | Игры со скакалкой, мячом. | Развитие выносливости и ловкости |  |  |  |
| 36 | 12 | Эстафеты с санками и лыжами | Проведение зимних эстафет. | Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 37 | 13 | Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | развитие глазомера и точности движений |  |  |  |
| 38 | 14 | Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву», | Проведение игры. Формирование правильной осанки | Укрепление осанки |  |  |  |
| 39 | 15 | Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координации движений. | Развитие координации движений |  |  |  |
| 40 | 16 | Игры  на лыжах  «Биатлон» | Правила игры. Проведение игры. | Развитие глазомера и точности движений |  |  |  |
| 41 | 17 | Игры зимой:«Охота на куропаток» | Игры со скакалкой, мячом. | Развитие выносливости и ловкости |  |  |  |
| 42 | 18 | Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов» | Построение. Строевые упражнения перемещение. | Развитие силы и ловкости |  |  |  |
| 43 | 19 | Игра «Салки с мячом». | Правила игры. Проведение игры. | Развитие быстроты, внимания |  |  |  |
| 44 | 20 | Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координации движений. | Развитие координации движений |  |  |  |
| Спортивные игры 12 часов | | | | |  |  |  |
| 45 | 1 | Футбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 46 | 2 | Игры по выбору детей | По желанию детей | развитие выносливости и скоростных качеств |  |  |  |
| 47 | 3 | Баскетбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 48 | 4 | Большие гонки | Эстафеты с предметами и без | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |  |  |  |
| 49 | 5 | Спортивный праздник  «Фестиваль подвижных игр» | Эстафеты с надувными шарами | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |  |  |  |
| 50 | 6 | Футбол. | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. | Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 51 | 7 | Баскетбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие силы и ловкости |  |  |  |
| 52 | 8 | Спортивный праздник. | Игры, эстафеты, Весёлые минутки. | Развитие силы и ловкости |  |  |  |
| 53 | 9 | Олимпийские игры | Эстафеты с предметами | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |  |  |  |
| 54 | 10 | Большие гонки | Эстафеты с предметами и без | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |  |  |  |
| 55 | 11 | Спортивный праздник  «Фестиваль подвижных игр» | Эстафеты с надувными шарами | развитие выносливости и скоростных качеств |  |  |  |
| 56 | 12 | Игры по выбору детей | По желанию детей | развитие выносливости и скоростных качеств |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |