

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

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 к 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.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 2 класса. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

**Национально-региональный компонент** является частью государственного стандарта общего образования, составляя единое целое с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, дополняет и детализирует его содержание с учетом специфики региона. Национально-региональный компонент реализуется путем изучения народных игр жителей Забайкалья.

**Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 2 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

**Формы занятий:** – урок, беседа, урок-фестиваль, урок - путешествие, урок-соревнования

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи направлены на:**

- 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 движения 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.

## **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. Подвижные игры. Игры на развитие памяти, внимания, воображения. Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

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).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

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.

#### **Основные цели курса:**

- 1) популяризация подвижных игр;
- 2) дать возможность каждому ребёнку побывать в движении, почувствовать своё тело;
- 3) развитие мышечной активности;
- 4) осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;
- 5) формирование у учащихся сознания необходимости подвижных игр для сохранения собственного здоровья.

#### **Основные задачи курса:**

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
- 4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

#### **Универсальные учебные действия:**

#### **Личностные универсальные учебные действия:**

- мотивационная основа на занятиях подвижных игр;
- учебно-познавательный интерес к занятиям подвижных игр.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- планировать свои действия при игре;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- - участвовать в коллективном обсуждении.

**Планируемые результаты:**

- у выпускника начальной школы выработана 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.
- снижение заболеваемости школьников.
- снижение психоэмоциональных расстройств.

**Основные разделы программы**

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Народные игры	7
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов)	6
3	Подвижные игры	15
4	Спортивные игры	2
5	Спортивные праздники	4

### Методическое обеспечение.

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
6. <http://vashechudo.ru/> игры зимой

### Тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Содержание занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся
<b>Подвижные игры (15 часов)</b>				
1	3.09	Что такое народная игра? Правила игры «Пятнашки»	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр.  Беседа о физ. качествах сила , быстрота, ловкость.	Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.
2	10.09	Разучивание и организация совместных народных подвижных игр. Двигательная активность и гиподинамия.		
3	17.09	Групповые игры.		
4	24.09	Эстафеты с мячами «Бег по кочкам»	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости.	Формирование понятий сила , быстрота, ловкость.
5	6.10	Игры с малым мячом «Не упусти	Комплекс ОРУ с мячом.	Развитие глазомера и точности

		мяч»		движений
6	13.10	Игра «Найди свой цвет», «Фигура»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие быстроты, внимания
7	20.10	Игра «Точно в круг»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие глазомера и точности движений
8	17.11	Игра «Охотники и зайцы», упр.	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель	Развитие глазомера и точности движений
9	8.11	Игры «Пингвины» «Эхо», упр.	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств
10	15.12	Игры «Белые медведи», «Фигуры», упр.	Правила игры. Проведение игры.	Развитие быстроты, внимания
11	22.12	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Два мороза»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств
12	14.01	Игры зимой: «Охота на куропаток»	Игры со скакалкой, мячом.	Развитие выносливости и ловкости
13	21.01	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Развитие глазомера и точности движений
14	28.01	Эстафеты с санками и лыжами	Проведение зимних эстафет.	Развитие скоростных качеств
15	18.03	Игры по выбору детей	По желанию детей	Развитие выносливости и скоростных качеств
<b>Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов)</b>				
16	27.10	Игры «Салочки с ленточкой», «Затейники»	Правила игры. Проведение игры.	
17	10.11	Игра «Ищем палочку» (бурятская народная игра)	Правила игры. Проведение игры.	Развитие внимания, памяти, слуха.
18	1.12	Игры на развитие памяти Игры «Мороз, красный нос», «Карусель»	Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	Развитие ловкости и внимания, памяти
19	4.03	Игры на развитие воображения.	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	Развитие воображения, речи
20	11.03	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».	Развитие внимания, памяти и речи

21	8.04	Игра «Космонавты»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие ловкости и внимания, памяти
<b>Народные игры ( 7 часов)</b>				
22	1.10	Русская народная игра «Ловушка»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие ловкости, быстроты, внимания
23	24.11	Русская народная игра «Найдем зайчика», «Горелки»		
24	4.02	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»		
25	11.02	Русская народная игра « Удар по веревочке»		
26	18.02	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»		
27	25.02	Бурятская народная игра «Иголка, нитка, узелок»		
28	1.04	Игры разных народов	Игровые правила	
<b>Спортивные игры (2 ч.)</b>				
29	15.04	Футбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
30	22.04	Футбол	Проведение игры.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
<b>Спортивные праздники (4 ч.)</b>				
31	29.04	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	Развитие силы и ловкости
32	6.05	Олимпийские игры	Эстафеты с предметами	Развитие силы и ловкости
33	13.05	Большие гонки	Эстафеты с предметами и без	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
34	20.05	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	Эстафеты с надувными шарами	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты

### Методическое обеспечение.

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.

4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
6. <http://vashechudo.ru/> игры зимой