Пояснительная записка

Учебно – воспитательный процесс, в котором находится ученик, требует от него в основном умственного напряжения. Продолжительность урочной деятельности связана с малоподвижным времяпровождением ученика в течение значительного промежутка времени. В тоже самое время психо – физиологические особенности, особенно младших школьников таковы, что требуют активной двигательной деятельности. В том числе и такой двигательной деятельности, в результате которой ученик мог бы через двигательную активность так же, и познавать окружающий его мир.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий ребенок реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В коррекционной педагогике подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка с отклонениями в развитии. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются

творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его.

Подвижные игры, прежде всего, это средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности, что необходимо в условиях школы. Подвижные игры просто необходимы детям школьного возраста – они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно - сосудистую систему, способствуют насыщению клеток организма кислородом, повышая активность головного мозга, учат концентрации и вниманию. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность.

Содержание игры определяется движениями, которые входят в её состав. Игры подбираются с учётом возрастных, анатомо-физиологических психологических особенностей детей.

Отмечается оздоровительный эффект подвижных игр, положительное влияние их на сердечно - сосудистую, дыхательную, нервную системы, на общее развитие ребенка, укрепление мышц, улучшение обмена веществ, т.е. – подвижные игры оказывают комплексное разностороннее влияние на организм детей .

Занятия будут проводиться 1 раза в неделю по 1ч на базе школы. Инструктаж по ТБ будет проводиться 2 раза в год, в начале 1 и 2 полугодия.

Цель программы*:* создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Форма проведения подвижных игр

Занятия проводятся в форме спортивной секции во второй половине дня. Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинаются занятия с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

Содержание рабочей программы

1. Эстафеты.

Вид соревнований спортивных команд - бег, движение на дистанции, при котором на определенном этапе один спортсмен, сменяясь, передает другому условленный предмет. Эстафеты- это командные спортивные игры. Эстафеты могут проводиться с различными предметами и без них. Они представляют собой несколько последовательных упражнений проводимых обычно детьми по очереди. Сложность и длина эстафеты определяется в зависимости от возраста и подготовленности участников. Количество игроков в командах должно быть одинаковое.

По характеру перемещений эстафеты бывают: линейными, круговыми, встречными, а так же с предметами и без предметов.

2. Подвижные игры

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может намечать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности, — это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:

- **иметь представление**:
  a) об основных терминах, связанных с подвижными играми;
  b) о значении подвижных игр для их здоровья.
- **знать:**
  a) правила нескольких игр;
  b) определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения игры.
- **уметь**:
  a) играть в подвижные игры, соблюдая правила;
  b) владеть спортивным инвентарем: мячами, скакалками и др.

Ожидаемый результат:

1) Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
2) Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
3) Развитие умений работать в коллективе.
4) Формирование у детей уверенности в своих силах.
5) Умение применять игры самостоятельно.