

Пояснительная записка

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания младшего школьного возраста. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и при том много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных играх ребенку приходится самому решать как действовать, чтобы достигнуть цели.

Задачи подвижных игр:

1. Укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
2. Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию их;
3. Воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
4. Прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Цель подвижных игр:

1. Удовлетворять биологические потребности учащихся в движении;
2. Увеличивать двигательный режим ребенка;
3. Формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
4. Повышать положительное психо-эмоциональное состояние ребенка;
5. Развивать коммуникативные навыки;
6. Сокращать адаптационный период пребывания в школе.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения минимума программы по подвижным играм должны **знать и иметь представления:**

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах проведения подвижных игр;
- о правилах поведения на занятиях подвижными играми;

- о правилах подготовки мест для самостоятельных занятий;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма.

Уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
- взаимодействовать с партнером, командой и соперником;
- вести наблюдение за показателями ЧСС во время игры;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах.

Формы проведения подвижных игр:

Занятия могут проводиться в форме обычного урока, предусмотренного расписанием.

Уроки следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинается урок 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.

Подготовка к проведению игры заключается:

- в выборе игры, необходимо учитывать возрастные особенности;
- физическое развитие детей;
- количество детей;
- условия проведения игры;
- форму занятий.

Выбор водящего:

- по назначению учителя;
- по жребию;
- по выбору играющих;
- по результату предыдущих игр.

Распределение на команды:

- по усмотрению учителя;
- путем расчета;
- по сговору;
- по жребию.

Тематическое планирование, подвижные игры 1 класс (33 часа):

№	Программный материал	Год	1 триместр	2 триместр	3 триместр
1	Легкая атлетика		6		6
2	Спортивные игры		5		5
3	Гимнастика			6	
4	Лыжная подготовка			5	
	ИТОГО	33	11	11	11

Тематическое планирование, подвижные игры 2-4 класс (34 часа):

№	Программный материал	Год	1 триместр	2 триместр	3 триместр
1	Легкая атлетика		6		6
2	Спортивные игры		5		5
3	Гимнастика			6	
4	Лыжная подготовка			6	
	ИТОГО	34	11	12	11