

## **ВПМ к учебному предмету «Физическая культура» 3 класс**

### **Подвижные игры**

#### **1. Аннотация**

Актуальность и перспективность данной программы.

Здоровье – самая большая драгоценность, которая у нас есть. Действительно, здоровье – это не только отсутствие болезни, а физическая, социальная, психолого- педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой. К сожалению, исследования последних лет показывают, что у многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз.

Проблема здоровья учащихся обрела социальное значение. Причины ее – социально-экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей или наоборот, большая часть времени проводится на работе, зарабатывая деньги, преобладание у детей вредных привычек.

Кроме того, интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, ранее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Как следствие всего этого – снижение иммунитета, рост количества заболеваний, низкий уровень активности учащихся на уроках, слабая успеваемость.

Поэтому одной из приоритетных задач образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников. В связи с этим каждое учебное заведение помимо решения общепедагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (15 мин.) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал.

Формы занятий – в форме игры, беседы, урока-соревнования. Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет организация урока. Во избежание усталости и перегрузки детей необходимо строить урок в соответствии с динамикой выполнения игровых упражнений, учитывая время для каждого задания, чередуя виды нагрузок.

Развитию физической активности учащихся через подвижные игры способствует:

1. Индивидуальное дозирование объема нагрузки, рациональное распределение ее по времени.
2. Смена видов работ: самостоятельная работа, работа в паре, группами.
3. Тестирование навыков.

Современные технологии, актуальные темы, представленные программой образования способствуют тому, что учащиеся узнают много интересного и полезного для того, чтобы быть здоровыми. Получают правильный пример здорового образа жизни, знакомятся с информацией о вредных и полезных для здоровья привычках, о том, как в других странах мира люди сохраняют свою форму, чем отличаются русские в своих привычках в отношении здоровья от других народов, о питании, диете и т.д.

Главной целью данного курса является: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребенка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Одна из важных задач курса заключается в максимальном вовлечении учащихся на занятии.

### **Задачи:**

#### **I. Познавательный аспект.**

- . знакомство с содержанием игры.
- . объяснение содержания игры.
- . объяснение правил игры
- . разучивание игр.
- . познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.
- . способствовать удовлетворению личных познавательных интересов.

#### **II. Развивающий аспект.**

- . развивать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- . развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу. развивать мотивацию к дальнейшему приобщению к спорту.

#### **III. Воспитательный аспект.**

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- . способствовать воспитанию личностных качеств (умение работать в сотрудничестве с другими; коммуникабельность, уважение к себе и другим, личная и взаимная ответственность).

Занятия могут проводиться как со всей группой, так и по звеньям, подгруппам, индивидуально. Предлагаемая программа направлена на создание базы для дальнейшего изучения иностранного языка в начальной школе

### **Формы проведения**

занятия и виды  
деятельности

### **Тематика**

#### **игры**

Подвижные игры, игры на внимание, координацию движений, быстроту реакции.

Дни здоровья, спортивные мероприятия.

.Спорт и я..