**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Общая характеристика курса**

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные (динамические) часы.

Программа по предмету «Подвижные игры» для учащихся вторых классов начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры . При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Курс уроков ФК осваивается на ***принципах***:

- реализации потребности детей в двигательной активности,

- учета специфики двигательных занятий,

- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,

- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,

- разнообразной физической деятельности учащихся,

- преемственности урочных и внеурочных работ

 ***Целью*** учебной программы «Подвижные игры» является снятие у учащихся вторых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Динамические паузы и подвижные игры», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач:*** .

 - комфортная адаптация первоклассников в школе;

 - устранение мышечной скованности;

 - снятие физической и умственной усталости;

 - удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;

 - формирование установок здорового образа жизни;

 - ведение закаливающих процедур;

 - укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;

- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;

- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Базовым результатом освоения предмета «Подвижные игры» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Подвижные игры» с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по предмету «Динамические паузы» составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Подвижные игры» изучается в первом классе начальной школы в объеме 34 ч ( 1 урок в неделю).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Динамические паузы» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Подвижные игры» во втором классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию ***главными задачами*** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

**ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ**

1. Баскетбольная площадка, баскетбольные щиты.
2. Скакалки, обручи, кегли, флажки.
3. Теннисные, баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи.
4. Лыжи.
5. Баскетбольные, волейбольные сетки.
6. Эстафетные палочки.
7. Инвентарь для прыжков в высоту.
8. Гимнастические маты.
9. Гимнастические скамейки.
10. Канаты.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2013
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**Учебно-тематическое планирование по физической культуре**

**3 класс**

Количество часов:

Всего 34 часа; 1 час в неделю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **дата** | **Название раздела программы** |  | **Темы уроков** | **Требования к уровню подготовки учащихся**  | **УУД** |
| 1 | Введение. ОФПЛегкая атлетика |  | Техника безопасности на уроках. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижные игры. | *Знать правила безопасного поведения на уроках физ-ры, при занятиях легкоатлетическими упр-ями, признаки правильной ходьбы и бега; правила личной гигиены; режим дня; понятия. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток.* *Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. Участвовать в подвижных играх.*  *Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий* *Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.**Проявлять доброжелатель-ность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.**Объяснять пользу подвижных игр.*  *Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.* *Знать:**- правила безопасности во время занятий по гимнастике;* *Понимать:**- значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движений.* | **Личностные результаты:**формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;**Метапредметные результаты:**овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
| 2 | ОФП Легкая атлетика |  | Обычный бег. Подвижные игры. |
| 3 | ОФП Легкая атлетика |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре-маршруте. Подвижные игры. |
| 4 | Легкая атлетикаОФП |  |  Прыжки с продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 5 | ОФП Легкая атлетика |  | Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. |
| 6 | ОФП Легкая атлетика |  | Прыжки с продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. |
| 7 | ОФП Легкая атлетика |  | Стартовые ускорения из различных И.П. Игра с мячом, метание на дальность. Подвижные игры. |
| 10 | ОФП Легкая атлетика |  | устранение мышечной скованности; Игра «Солнце и месяц». |
| 11 | ОФП |  | *снятие физической и умственной усталости;**Игровые упражнения на равновесие.*Игра «У кого мяч?». |
| 12 | ОФП |  | *снятие физической и умственной усталости; Двигательный режим учащегося.* *Игра «Кошки-мышки».*  |
| 13 | ОФПЛегкая атлетика |  | - удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;*Игровые упражнения с ходьбой.**Игра «Бой петухов».* |
| 14 | ОФП Легкая атлетика |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. |
| 15 | ОФП |  | - формирование установок здорового образа жизни; Веселые соревнования «Комический футбол». |
| 16,17,18 | ОФП Легкая атлетика  |  | - укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей; Игра «Залп по мишеням». |
| 19 | ОФП Легкая атлетика  |  | *укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;**Катание на санках.* Строительство горок. |
| 20,21 | ОФП Подвижные игры |  | Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. |
| 22,23 | ОФП Подвижные игры |  | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |
| 24,25 | ОФП Подвижные игры |  |  «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. |
| 26,27 | ОФП Подвижные игры |  | «Перестрелка» |
| 28 | ОФП Гимнастика |  | повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; **Игра малой подвижности «Краски».** |
| 29 | ОФП Гимнастика |  | формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; **Веселые соревнования «Воздух, вода, земля, ветер».** |
| 30 | ОФП Гимнастика |  | Игра «Мяч ловцу!». |
| 31 | ОФП Гимнастика |  | Многоразовые прыжки, через вращающуюся скакалку. |
| 32 | ОФП Гимнастика |  | ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Бросай – поймай». |
| 33 | ОФП Гимнастика |  | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. |
| 34 | ОФП Гимнастика |  | Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. |