

Курс «Подвижные игры» введён в режим обучающихся начальной школы, с **целью** отдыха учащихся после нескольких уроков и «зарядки» для последующей учебной деятельности. Курс «Подвижные игры» предназначена для учащихся 2-4 классов и имеет спортивно-оздоровительное направление. Срок реализации данной программы 3 года. В каждом классе на изучение курса «Подвижные игры» отводится по два часа в неделю.

Задачи курса:

- разрядка умственного напряжения учащихся;
- противодействие развитию чрезмерного утомления;
- обеспечение эффективного отдыха;
- повышение работоспособности школьников;
- укрепление здоровья;
- совершенствование физического развития и двигательной подготовленности;
- обогащение детей знаниями в области оздоровления;
- обогащение детей знаниями подвижных игр и эстафет;
- формирование умения организованно играть в коллективе сверстников;
- воспитание интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях спортом.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Подвижные игры»

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса «Подвижные игры» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания курса «Подвижные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания курса «Подвижные игры» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр, соревнований;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса

Курс может быть очень разнообразным, и построен на принципе доступности возрастным особенностям и возможностям младших школьников. К доступным можно отнести следующие виды движений:

ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и пятках;

бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой и т.д.;

прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперёд, прыжки через скакалку; обруч и т.д.;

бросание и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах, метание мячей на дальность;

лазание: перелезание, подлезание, пролезание через обручи, лестницы и т.д.;

висы, упоры на детских перекладинах, заборчиках и других конструкциях;

упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, бревну, без предметов и с предметами;

упражнения с предметами: с мячами, с обручами, с кеглями и т.д.;

подвижные игры с построениями и перестроениями, с общеразвивающими упражнениями, с бегом, прыжками, метанием, преодолением препятствий;

эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах.

Содержание курса, включающее естественные виды движений, подвижные игры и эстафеты, спортивные развлечения согласуется с учебным материалом программы по физической культуре для первых классов, дополняет его и способствует лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует моторное развитие младших школьников.

**Календарно - тематическое планирование
2 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		Теорет.	Практ.
1-2	Разминка. «У кого мяч?», «Перебрось – поймай!», «Пингвины»	0,5	1,5
3-4	Разминка. Эстафета «Передай мяч», игры «Слушай сигнал», «Гуси-лебеди», «Паук и мухи»	0,5	1,5
5-6	Разминка. «Салки», «Паук и мухи», «Точно в цель», «Гуси-лебеди»	0,5	1,5
7-8	Разминка. «Море волнуется», «Охотники и утки», «Совушка», «Мяч о стенку»	0,5	1,5
9-10	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось - поймай!», «У медведя во бору»	0,5	1,5
11-12	Разминка. «Пробеги не задень», «Салки», «Затейники», «Подбрось - поймай»	0,5	1,5
13-14	Разминка. Игры «Переноска мячей», «Хитрая лиса», эстафета «Переноска мячей»	0,5	1,5
15-16	Разминка. «Медвежата», «Затейники», «С кочки на кочку»	0,5	1,5
17-18	Разминка. «Мяч соседу», «Зайцы в огороде», «Догони обруч», «Море волнуется»	0,5	1,5
19-20	Разминка. «Зайцы в огороде», «Мяч в кругу», «Салки с мячом», «Лягушки на болоте»	0,5	1,5
21-22	Разминка. Эстафета «Передай мяч»	0,5	1,5
23-24	Разминка. Игры «Мяч в воздухе», «Воробышки и кошки», «Кто дальше бросит», эстафета «Пройди - не упади»	0,5	1,5
25-26	Разминка. «Меткие стрелки», «Охотники и зайцы», «Пройдём по мосточку»	0,5	1,5
27-28	Разминка. «Белые медведи», «Кто дальше», «Точно в цель», «Забей шайбу»	0,5	1,5
29-30	Разминка. «Кто быстрее!» (на санках), «Охотники и зайцы»	0,5	1,5
31-32	Разминка. «Снежная карусель», «Быстрый лыжник», «Летает не летает», «Хоккей»	0,5	1,5
33-34	Разминка.	0,5	1,5

	«Хоккей», «С льдины на льдину», «Снежком по мячу»		
35-36	Разминка. «Снежная карусель», «Быстрый лыжник», «Летает не летает», «Хоккей»	0,5	1,5
37-38	Разминка. «Снайперы», «Затейники», эстафета «Кто быстрее до снеговика»	0,5	1,5
39-40	Разминка. Эстафета «Гонки на санках», игра «Два мороза», «Воробышки и кошка»	0,5	1,5
41-42	Разминка. «Кто быстрее!» (на санках), «Охотники и зайцы»	0,5	1,5
43-44	Разминка. «Снайперы», «Затейники», эстафета «Кто быстрее до снеговика»	0,5	1,5
45-46	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось - поймай!», «Совушка»	0,5	1,5
47-48	Разминка. «Перебрось - поймай!», «У медведя во бору», «Пингвины», «Точно в круг»	0,5	1,5
49-50	Разминка. «Передал – садись», «Пробеги не задень», «Совушка»	0,5	1,5
51-52	Разминка. «Воробышки и кошка», «С кочки на кочку», «Мяч о стенку»	0,5	1,5
53-54	Разминка. «Салки», «Пролезь – не задень!», «Мяч водящему», «Перелёт птиц»	0,5	1,5
55-56	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось - поймай!», «У медведя во бору»	0,5	1,5
57-58	Разминка. «Пробеги не задень», «Салки», «Затейники», «Подбрось - поймай»	0,5	1,5
59-60	Разминка. «Гуси - лебеди», «Успей выбежать», «Совушка», «Кто быстрее до кегли»	0,5	1,5
61-62	Разминка. «Летает не летает», «Гуси - лебеди», «Успей выбежать».	0,5	1,5
63-64	Разминка. Игры «Переноска мячей», «Хитрая лиса», эстафета «Переноска мячей»	0,5	1,5
65-66	Разминка. «Медвежата», «Затейники», «С кочки на кочку»	0,5	1,5
67-68	Праздник любимых игр.	0,5	1,5

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		Теорет.	Практ.
1-2	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось – поймай!», «Совушка».	0,5	1,5
3-4	Разминка. «Перебрось – поймай!», «У медведя во бору», «Пингвины», «Точно в круг».	0,5	1,5
5-6	Разминка. «Передал - садись», «Пробеги-не задень», «Совушка.»	0,5	1,5
7-8	Разминка. «Воробышки и кошка», «С кочки на кочку», «Мяч о стенку».	0,5	1,5
9-10	Разминка. «Салки», «Пробеги-не задень», «Мяч водящему».	0,5	1,5
11-12	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось – поймай!», «У медведя во бору».	0,5	1,5
13-14	Разминка. «Пробеги-не задень», «Салки», «Затейники».	0,5	1,5
15-16	Разминка. «Гуси-лебеди», «Успей выбежать», «Совушка», «Кто быстрее до кегли».	0,5	1,5
17-18	Разминка. «Летает-не летает», «Гуси-лебеди», «Успей выбежать».	0,5	1,5
19-20	Разминка. «Переноска мячей», «Хитрая лиса».	0,5	1,5
21-22	Разминка. «Медвежата», «Затейники», «С кочки на кочку».	0,5	1,5
23-24	Разминка. «Мяч в воздухе», «Воробышки и кошка», «Кто дальше бросит».	0,5	1,5
25-26	Разминка. «Меткие стрелки», «Охотники и зайцы», «Пройдем по мосточку».	0,5	1,5
27-28	Разминка. «Белые медведи», «Кто дальше», «Точно в цель», «Забей шайбу».	0,5	1,5
29-30	Разминка. «Кто быстрее?!» (на санках), «Охотники и зайцы».	0,5	1,5
31-32	Разминка. «Снежная карусель», «Быстрый лыжник», «Летает - не летает», «Хоккей».	0,5	1,5
33-34	Разминка. «Хоккей», «Снежком по мячу».	0,5	1,5
35-36	Разминка. «Снежная карусель», «Быстрый лыжник», «Летает - не летает», «Хоккей».	0,5	1,5
37-38	Разминка. «Снайперы», «Затейники», «Хоккей».	0,5	1,5
39-40	Разминка. Эстафета «Гонки на санках», игра «Два Мороза», «Воробышки и кошка».	0,5	1,5
41-42	Разминка. «Кто быстрее?!» (на санках), «Охотники и зайцы».	0,5	1,5
43-44	Разминка. «Снайперы», «Затейники».	0,5	1,5
45-46	Разминка. «У кого мяч?», «Перебрось – поймай!», «Пингвины».	0,5	1,5

47-48	Разминка. «Перебрось – поймай!», «Гуси-лебеди», «Паук и мухи».	0,5	1,5
49-50	Разминка. «Салки», «Паук и мухи», «Точно в цель», «Гуси-лебеди».	0,5	1,5
51-52	Разминка. «Море волнуется», «Охотники и зайцы», «Совушка».	0,5	1,5
53-54	Разминка. «Перебрось – поймай!», «У медведя во бору», «Слушай сигнал».	0,5	1,5
55-56	Разминка. «Пробеги – не задень», «Салки», «Затейники».	0,5	1,5
57-58	Разминка. «Переноска мячей», «Хитрая лиса», «Салки».	0,5	1,5
59-60	Разминка. «Медвежата», «Затейники», «С кочки на кочку».	0,5	1,5
61-62	Разминка. «Мяч соседу», «Море волнуется», «Море волнуется».	0,5	1,5
63-64	Разминка. «Море волнуется», «Мяч в кругу», «Салки с мячом», «Лягушки на болоте».	0,5	1,5
65-66	Разминка. «Гуси-лебеди», «Перебрось – поймай!», «Успей выбежать».	0,5	1,5
67-68	Праздник любимых игр.	0,5	1,5

4 класс

№	Тема	Кол-во часов	
		Теорет.	Практ.
1-2	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось-поймай». Игры с обручем.	0,5	1,5
3-4	Разминка. «Перебрось-поймай», «Точно в круг».	0,5	1,5
5-6	Разминка. «Перебрось – садись», «Пробеги – не задень», «Ловушка».	0,5	1,5
7-8	Разминка. «Мяч о стенку», «Узнай по голосу».	0,5	1,5
9-10	Разминка. «Слушай сигнал», «Салки», «Прыгаем через скакалку».	0,5	1,5
11-12	Разминка. «Мяч водящему», «Затейники». Игры с обручем.	0,5	1,5
13-14	Разминка. «Пробеги – не задень», «Кто быстрее до кегли».	0,5	1,5
15-16	Разминка. «Салки», «Узнай по голосу».	0,5	1,5
17-18	Разминка. «Летает – не летает», «Успей выбежать». Игры со скакалкой.	0,5	1,5
19-20	Разминка. Игра в бадминтон. «Переноска мячей».	0,5	1,5
21-22	Разминка. «Затейники», «Точно в круг», «Перебрось – поймай!»	0,5	1,5
23-24	Разминка. «Мяч в воздухе», «Кто дальше бросит».	0,5	1,5

25-26	Разминка. «Меткие стрелки», «Охотники и зайцы», «Пройдем по мосточку».	0,5	1,5
27-28	Разминка. «Белые медведи», «Точно в цель», «Кто дальше».	0,5	1,5
29-30	Разминка. «Забей шайбу», «Охотники и зайцы».	0,5	1,5
31-32	Разминка. «Кто быстрее?» (на санках), «Летает – не летает».	0,5	1,5
33-34	Разминка. «Снежная карусель», «Быстрый лыжник».	0,5	1,5
35-36	Разминка. «Хоккей», «Снежком по мячу».	0,5	1,5
37-38	Разминка. «Снежная карусель», «Быстрый лыжник», «Летает – не летает».	0,5	1,5
39-40	Разминка. «Снайперы», «Затейники», «Хоккей».	0,5	1,5
41-42	Разминка. Эстафета «Гонка на санках», Игра «Два Мороза».	0,5	1,5
43-44	Разминка. «Кто быстрее?» (на санках), «Охотники и зайцы».	0,5	1,5
45-46	Разминка. «У кого мяч?», «Перебрось – поймай», «Пингвины».	0,5	1,5
47-48	Разминка. «Паук и мухи», «Салки».	0,5	1,5
49-50	«Точно в цель!», «Гуси – лебеди».	0,5	1,5
51-52	Разминка. «Море волнуется», «Слушай сигнал», «Успей выбежать».	0,5	1,5
53-54	Разминка. Игры в бадминтон. Прыжки через скакалку. «Пустое место».	0,5	1,5
55-56	Разминка. Эстафета с обручем и со скакалкой.	0,5	1,5
57-58	Разминка. «Переноска мячей», «Салки», «Пройди – не упади».	0,5	1,5
59-60	Разминка. «С кочки на кочку», «Мяч в кругу», «Салки с мячом».	0,5	1,5
61-62	Разминка. «Мяч соседу», «Успей выбежать».	0,5	1,5
63-64	Разминка. «Снайперы», «Затейники».	0,5	1,5
65-66	Разминка. «Салки», «Третий лишний», «Перестрелка».	0,5	1,5
67-68	Праздник любимых игр.	0,5	1,5