

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Ильмень муниципального района Приволжский Самарской области

ПРОВЕРЕНО

И.о. зам. директора по УВР  
Культяева Н.Л.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора ГБОУ СОШ пос. Ильмень  
Чуркина Ю.С.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

«04» июля 2022 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

«05» июля 2022 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Динамическая пауза

Класс 1

Количество часов по учебному плану в 1 кл. - 68 в год, 2 в неделю.

Рассмотрена на заседании ШМО ГБОУ СОШ пос. Ильмень

Протокол № 5 от «01» июля 2022 г.

Председатель ШМО Буланова В.В.

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности детей младшего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки.

В соответствии с учебным планом школы на текущий учебный год на изучение программы выделено:

в 1 классе – 2 часа в неделю (66 ч).

Механизм отслеживания результатов освоения программы курса:

- мониторинг здоровья уч-ся;
- наблюдение.

**Цель:** повышение уровня физического развития учащихся, развитие основных физических качеств, снятие психо-эмоционального напряжения у детей, предупреждение утомляемости учащихся, удовлетворение потребности детского организма в двигательной активности

**Задачи:**

- изучение подвижных игр родного края, страны, народов мира;
- развитие интереса учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание здорового образа жизни.

### Планируемые результаты освоения программы курса

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

**Метапредметными результатами** курса является формирование универсальных учебных действий (далее – УУД).

**1. Познавательные УУД:** рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (когда идёт работа над блоком Игры народов...), структурирование знаний (в конце изучения блока);

**2. Коммуникативные УУД:** адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра;

**3. Личностные УУД:** внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни

**4. Регулятивные УУД:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.

## 1. Результаты освоения программы курса

Детям нужна игра в любую пору их жизни. И нужен взрослый, опытный человек, который сумеет заинтересовать игрой не компьютерной, но развивающей точность, подвижность, ловкость, глазомер. Учителю нужно суметь предложить игру, воспитывающую умение анализировать, вырабатывающую выносливость, закаляющую тело и душу ребенка. Игры приучают детей терпеливо сносить боль от падений и ушибов, требуют смекалки, находчивости, развивают массу навыков и умений.

Подвижные игры являются неотъемлемой частью физического воспитания учащихся начальной школы. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

Основным условием успешного внедрения подвижных игр в жизнь школьников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Учитель, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

В ходе игры педагог привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели при этом испытывать радость.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального,

художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

#### *Примерная структура занятий в весенне-осенний период*

##### Первая часть

1. Организованный выход, построение.  
Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега, с программой спортивного часа, инструктаж по ТБ.

##### Вторая часть

1. Игры.
2. Эстафеты.
3. Самостоятельные игры и развлечения с использованием мячей, скакалок, игры в футбол, пионербол.

##### Третья часть

1. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).
2. Организованное возвращение в класс.  
В ненастную погоду - занятия в игровой комнате.

#### *Примерная структура занятий в зимний период*

##### Первая часть

1. Организованный выход, построение.  
Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега, с программой спортивного часа, инструктаж по ТБ.

##### Вторая часть

1. Катание с горок.
2. Игры и развлечения с использованием санок, лыж, коньков.

##### Третья часть

1. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).
2. Организованное возвращение в класс.

#### *Алгоритм работы с играми*

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

## 2.Содержание программы курса

### 1 четверть

- Урок 1. Вводный урок. Игра с элементами ОРУ: "Класс, смирно!", спортивные кричалки. 1 ч
- Урок 2. Игра с элементами ОРУ "Запрещённое движение" 1 ч
- Урок 3. Игры с бегом. "Конники - спортсмены", "Гуси-лебеди" 1 ч
- Урок 4. Игры с бегом. "Конники - спортсмены", "Гуси-лебеди" 1 ч
- Урок 5. Игры с прыжками "Попрыгунчики - воробушки". Закрепление изученных игр. 1 ч
- Урок 6. Игры с прыжками "Попрыгунчики - воробушки". Закрепление изученных игр 1 ч
- Урок 7. Игры с элементами ОРУ. "Перемена мест", "День и ночь" - разучивание 1 ч
- Урок 8. Игры с элементами ОРУ. "Перемена мест", "День и ночь" - разучивание. 1 ч
- Урок 9. Игры с прыжками "Попрыгунчики - воробушки" повтор. "Прыжки по полоскам" - разучивание 1 ч
- Урок 10. Игры с прыжками "Попрыгунчики - воробушки" повтор. "Прыжки по полоскам" -разучивание. 1 ч
- Урок 11. Игры с бегом "Два мороза" - разучивание, "Конники - спортсмены" - повторение 1 ч
- Урок 12. Игры с бегом "Два мороза" - разучивание, "Конники - спортсмены" - повторение 1 ч
- Урок 13. Игры с мячом "Перемени мяч", "Ловушки с бегом" 1 ч
- Урок 14. Игры с мячом "Перемени мяч", "Ловушки с бегом". 1 ч
- Урок 15. Игры с обручами "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" 1 ч
- Урок 16. Игры с обручами "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". 1 ч

### 2 четверть

- Урок 1. Игры с мячом. "Кто дальше бросит", "Метко в цель" 1 ч
- Урок 2. Игры с мячом "Кто дальше бросит", "Метко в цель" 1 ч
- Урок 3. Игры с бегом "Салки", "К своим флажкам" 1 ч
- Урок 4. Игры с бегом "Салки", "К своим флажкам". 1 ч
- Урок 5. Игры "Ловишки в кругу", "Краски" - разучивание 1 ч
- Урок 6. Игры "Ловишки в кругу", "Краски" - разучивание. 1 ч
- Урок 7. Эстафета "Быстрые упряжки" 1 ч
- Урок 8. Игры на санках "На санки", "Гонки санок" 1 ч
- Урок 9. Игры на санках "На санки", "Гонки санок". 1 ч
- Урок 10. Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень" 1 ч
- Урок 11. Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень". 1 ч
- Урок 12. Игры "Снежинки и льдинки", "Кто лишний?" 1 ч
- Урок 13. Игры "Снежинки и льдинки", "Кто лишний?". 1 ч
- Урок 14. Эстафета с лазаньем и перелезанием. 1 ч
- Урок 15. Игры "Ловишки в кругу", "Кто лишний?" - повтор 1 ч
- Урок 16. Игры "Ловишки в кругу", "Кто лишний?" - повтор. 1 ч

### 3 четверть

- Урок 1. Игры с прыжками "Удочка", "Прыгающие воробышки" - повтор 1 ч
- Урок 2. Игры с прыжками "удочка", "Прыгающие воробышки" - повтор. 1 ч
- Урок 3. Игры с лентами (верёвочкой) "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо" 1 ч
- Урок 4. Игры с лентами (верёвочкой) "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо". 1 ч
- Урок 5. Игры с элементами прыжков в длину"Через ручеёк", "Через кочки и пенёчки" 1 ч
- Урок 6. Игры с элементами прыжков в длину"Через ручеёк", "Через кочки и пенёчки". 1 ч
- Урок 7. Игры на координацию движений "Животные в зоопарке", "Гол - штанга" - разучивание 1 ч
- Урок 8. Игры на координацию движений "Животные в зоопарке", "Гол - штанга" -

разучивание. 1 ч

Урок 9. Игры с бегом "К своим флажкам", "Пятнашки" - разучивание. 1 ч

Урок 10. Игры с бегом "К своим флажкам", "Пятнашки" - разучивание 1 ч

Урок 11. Игры с бегом "Два Мороза", "Гуси-лебеди" 1 ч

Урок 12. Игры с бегом "Два Мороза", "Гуси-лебеди". 1 ч

Урок 13. Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола) "Обведи меня", "Успей поймать" - разучивание 1 ч

Урок 14. Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола) "Обведи меня", "Успей поймать" 1 ч

Урок 15. Игры с мячом "Играй, играй - мяч не потеряй", "Мяч водящему" 1 ч

Урок 16. Игры с мячом "Играй, играй - мяч не потеряй", "Мяч водящему". 1 ч

Урок 17. Игры с мячом "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину" 1 ч

Урок 18. Игры с мячом "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину". 1 ч

#### 4 четверть

Урок 1. Игры-эстафеты с бегом и мячом 1 ч

Урок 2. Игры-эстафеты с бегом и мячом. 1 ч

Урок 3. Игры с прыжками "Попрыгунчики - воробушки" повтор. "Прыжки по полоскам" - повтор. 1 ч

Урок 4. Игры с прыжками "Попрыгунчики - воробушки" повтор. "Прыжки по полоскам" - повтор. 1 ч

Урок 5. Игры с бегом "К своим флажкам", "Пятнашки" - повтор 1 ч

Урок 6. Игры с бегом "К своим флажкам", "Пятнашки" - повтор. 1 ч

Урок 7. Игры с обручами "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" повтор 1 ч

Урок 8. Игры с обручами "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" повтор. 1 ч

Урок 9. Игра-соревнование "Весёлые старты" 1 ч

Урок 10. Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола) "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор 1 ч

Урок 11. Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола) "Обведи меня", "Успей поймать" повтор. 1 ч

Урок 12. Игры с элементами прыжков в длину "Через ручеёк", "Ястреб и утки" -повтор. 1 ч

Урок 13. Игры с элементами прыжков в длину "Через ручеёк", "Ястреб и утки" -повтор 1 ч

Урок 14. Игры с элементами ОРУ "Совушка", "Перемена мест" 1 ч

Урок 15. Игры с элементами ОРУ "Совушка", "Перемена мест"- повторение 1 ч

Урок 16. Игры "День и ночь", "Животные в зоопарке"- повторение 1 ч

### 3. Тематическое планирование

№	Название темы	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	2	Урок- сказка Урок - игра	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury-1-klass-5382919.html">https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury-1-klass-5382919.html</a>
2	Игры с бегом	20	Урок- игра Урок – соревнование Урок - путешествие	<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/7892-prezentaciya-podvizhnye-igry-dlya-nachalnoy-shkoly.html">https://uchitelya.com/fizkultura/7892-prezentaciya-podvizhnye-igry-dlya-nachalnoy-shkoly.html</a>
3	Игры с прыжками	12	Урок – игра Урок - соревнование	<a href="https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/04/29/pryzhkove_uznaniya.ppt">https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/04/29/pryzhkove_uznaniya.ppt</a>

				<a href="https://multiurok.ru/files/plan-konspiekt-uroka-po-fizichieskoi-kul-turie-28.html">https://multiurok.ru/files/plan-konspiekt-uroka-po-fizichieskoi-kul-turie-28.html</a>
3	Игры с мячом	14	Урок – игра Урок соревнование Урок - сказка	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-po-razdelu-podvizhnie-igri-igri-s-myachom-klass-1551206.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-po-razdelu-podvizhnie-igri-igri-s-myachom-klass-1551206.html</a>
4	Игры с элементами ОРУ	6	Урок- сказка Урок –игра Урок-соревнование	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kompleks-oru-s-hlopkami-klass-2804737.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kompleks-oru-s-hlopkami-klass-2804737.html</a>
4	Зимние забавы	6	Урок – сказка  Урок-соревнование  Урок- игра	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-na-temu-zimnie-vidy-sporta-1-klass-5773580.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-na-temu-zimnie-vidy-sporta-1-klass-5773580.html</a>  <a href="https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura/vidy-sporta/zimnie">https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura/vidy-sporta/zimnie</a>  <a href="https://easyen.ru/load/nachalnyk-h/igra/zimnie_zabavy/217-1-0-48364">https://easyen.ru/load/nachalnyk-h/igra/zimnie_zabavy/217-1-0-48364</a>
5	Игры на координацию	6	Урок –соревнование Урок – игра Урок - путешествие	<a href="https://myslide.ru/presentation/uzprazhneniya-dlya-razvitiya-koordinacii">https://myslide.ru/presentation/uzprazhneniya-dlya-razvitiya-koordinacii</a>  <a href="https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/koordinacija-dvizhenija.html">https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/koordinacija-dvizhenija.html</a>
	<b>Итого</b>	66		