



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

Рассмотрена  
на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1  
от 29.08.2019 г.

 /В.В. Буланова/  
(подпись) (ИМО)

Проверена  
зам. директора по УВР

 /Н.Л. Культяева/

30.08.2019г.



Рабочая программа по курсу

«Динамическая пауза»

(1-4 класс)

## 1. Планируемые 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, добиваясь 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, желание 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.

**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.

#### **Ожидаемый результат:**

- 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.

**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.

#### *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 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 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		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Игры с бегом	20		20
3	Игры с прыжками	12		12
3	Игры с мячом	14		14
4	Игры с элементами ОРУ	6		6

4	Зимние забавы	6		6
5	Игры на координацию	6		6
	<b>Итого</b>	65	1	66

### **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.