

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 28»**

«Рассмотрено»

На заседании методического объединения
Учителей начальных классов
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

Руководитель методического объединения
/Ю.С.Лим_/

«Утверждаю»

Зам.директора МБУ «Школа № 28»
А.В.Маряшова
Приказ №167/1 -ОД
«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для динамической паузы
для начального общего образования

Составили: *учителя начальных классов*
Лим Юлия Сергеевна
Батракова Мария Сергеевна

Тольятти
2022г.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*

Предмет «Динамическая пауза» изучается в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю).

Содержание программы.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

Целевая ориентация программы

Настоящая рабочая программа учитывает особенности 1 классов. Учащиеся в процессе занятий укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Целевая ориентация программы

Настоящая рабочая программа учитывает особенности 1 классов. Учащиеся в процессе занятий укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ)

Название раздела	Количество часов
Подвижные игры. Старинные прибаутки и считалки	2ч
Подвижные игры. Современные прибаутки и считалки	2ч
Игры и упражнения для формирования правильной осанки без предметов	2ч
Игры и упражнения для формирования правильной осанки с предметами	2ч
Построение в шеренгу и колонну, команды «Становись – разойдись!», игра «Смена мест».	2ч
Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Игра «День – ночь»	2ч
Выполнение команд «Нале-во!», «Напра-во!». Игра «Море волнуется...»	2ч
Размыкание в шеренге и в колонне. Игра «Золотые ворота»	2ч
Построение в круг колонной и шеренгой. Игра «Кошки-мышки»	2ч
Построение в круг колонной и шеренгой. Игра «Третий лишний»	2ч
Игры с использованием акробатических упражнений «У медведя во бору»	2ч
Игры с использованием акробатических упражнений «Раки»	2ч
Игры с использованием акробатических упражнений «Тройка»	2ч
Игры с использованием акробатических упражнений «Бой петухов»	2ч
Игры и упражнения с бегом «Кружева»	2ч
Игры и упражнения с бегом «Змейка»	2ч
Игры и упражнения с бегом и преодолением препятствий «Учения»	2ч
Игры и упражнения с бегом и преодолением препятствий «По горам, по холмам»	2ч
Игры и упражнения с бегом «Клоун»	2ч
Игры и упражнения с бегом «Цепи кованные»	2ч
Игры и упражнения с бегом «Чай-чай! Выручай»	2ч
Игры и упражнения с бегом «Пятнашки»	2ч
Игры и упражнения с бегом «Лапта»	2ч
Игры и упражнения с прыжками «Кенгуру»	2ч
Игры и упражнения с прыжками «Попрыгунчики»	2ч
Игры и упражнения с прыжками «Салка на одной ноге»	2ч
Игры и упражнения с прыжками «Прыгуны и пятнашки»	2ч
Игры и упражнения с прыжками «С кочки на кочку»	2ч

Игры и упражнения с мячом «Вышибала»	2ч
Игры и упражнения с мячом «Перестрелка»	2ч
Игры и упражнения с мячом «Переброска»	2ч
Игры и упражнения с мячом «Круговая лапта»	2ч
Игры и упражнения с мячом «Зевака»	2ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ урока по теме	Тема урока	Кол-во часов
1.	1.	Подвижные игры. Старинные прибаутки и считалки	1
2.	2.	Подвижные игры. Старинные прибаутки и считалки	1
3.	3.	Подвижные игры. Современные прибаутки и считалки	1
4.	4.	Подвижные игры. Современные прибаутки и считалки	1
5.	5.	Игры и упражнения для формирования правильной осанки без предметов	1
6.	6.	Игры и упражнения для формирования правильной осанки без предметов	1
7.	7.	Игры и упражнения для формирования правильной осанки с предметами	1
8.	8.	Игры и упражнения для формирования правильной осанки с предметами	1
9.	9.	Построение в шеренгу и колонну, команды «Становись – разойдись!», игра «Смена мест».	1
10.	10.	Построение в шеренгу и колонну, команды «Становись – разойдись!», игра «Смена мест».	1
11.	11.	Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Игра «День – ночь»	1

12.	12.	Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Игра «День – ночь»	1
13.	13.	Выполнение команд «Нале-во!», «Напра-во!». Игра «Море волнуется...»	1
14.	14.	Выполнение команд «Нале-во!», «Напра-во!». Игра «Море волнуется...»	1
15.	15.	Размыкание в шеренге и в колонне. Игра «Золотые ворота»	1
16.	16.	Размыкание в шеренге и в колонне. Игра «Золотые ворота»	1
17.	17.	Построение в круг колонной и шеренгой. Игра «Кошки-мышки»	1
18.	18.	Построение в круг колонной и шеренгой. Игра «Кошки-мышки»	1
19.	19.	Построение в круг колонной и шеренгой. Игра «Третий лишний»	1
20.	20.	Построение в круг колонной и шеренгой. Игра «Третий лишний»	1
21.	21.	Игры с использованием акробатических упражнений «У медведя во бору»	1
22.	22.	Игры с использованием акробатических упражнений «У медведя во бору»	1
23.	23.	Игры с использованием акробатических упражнений «Раки»	1
24.	24.	Игры с использованием акробатических упражнений «Раки»	1
25.	25.	Игры с использованием акробатических упражнений «Тройка»	1
26.	26.	Игры с использованием акробатических упражнений «Тройка»	1
27.	27.	Игры с использованием акробатических упражнений «Бой петухов»	1
28.	28.	Игры с использованием акробатических упражнений «Бой петухов»	1
29.	29.	Игры и упражнения с бегом «Кружева»	1
30.	30.	Игры и упражнения с бегом «Кружева»	1
31.	31.	Игры и упражнения с бегом «Змейка»	1
32.	32.	Игры и упражнения с бегом «Змейка»	1
33.	33.	Игры и упражнения с бегом и преодолением препятствий «Учения»	1
34.	34.	Игры и упражнения с бегом и преодолением препятствий «Учения»	1
35.	35.	Игры и упражнения с бегом и преодолением препятствий «По горам, по холмам»	1
36.	36.	Игры и упражнения с бегом и преодолением препятствий «По горам, по холмам»	1
37.	37.	Игры и упражнения с бегом «Клоун»	1
38.	38.	Игры и упражнения с бегом «Клоун»	1
39.	39.	Игры и упражнения с бегом «Цепи кованные»	1
40.	40.	Игры и упражнения с бегом «Цепи кованные»	1
41.	41.	Игры и упражнения с бегом «Чай-чай! Выручай»	1
42.	42.	Игры и упражнения с бегом «Чай-чай! Выручай»	1

43.	43.	Игры и упражнения с бегом «Пятнашки»	1
44.	44.	Игры и упражнения с бегом «Пятнашки»	1
45.	45.	Игры и упражнения с бегом «Лапта»	1
46.	46.	Игры и упражнения с бегом «Лапта»	1
47.	47.	Игры и упражнения с прыжками «Кенгуру»	1
48.	48.	Игры и упражнения с прыжками «Кенгуру»	1
49.	49.	Игры и упражнения с прыжками «Попрыгунчики»	1
50.	50.	Игры и упражнения с прыжками «Попрыгунчики»	1
51.	51.	Игры и упражнения с прыжками «Салка на одной ноге»	1
52.	52.	Игры и упражнения с прыжками «Салка на одной ноге»	1
53.	53.	Игры и упражнения с прыжками «Прыгуны и пятнашки»	1
54.	54.	Игры и упражнения с прыжками «Прыгуны и пятнашки»	1
55.	55.	Игры и упражнения с прыжками «С кочки на кочку»	1
56.	56.	Игры и упражнения с прыжками «С кочки на кочку»	1
57.	57.	Игры и упражнения с мячом «Вышибала»	1
58.	58.	Игры и упражнения с мячом «Вышибала»	1
59.	59.	Игры и упражнения с мячом «Перестрелка»	1
60.	60.	Игры и упражнения с мячом «Перестрелка»	1
61.	61.	Игры и упражнения с мячом «Переброска»	1
62.	62.	Игры и упражнения с мячом «Переброска»	1
63.	63.	Игры и упражнения с мячом «Круговая лапта»	1
64.	64.	Игры и упражнения с мячом «Круговая лапта»	1
65.	65.	Игры и упражнения с мячом «Зевака»	1
66.	66.	Игры и упражнения с мячом «Зевака»	1