

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования городского округа Самара

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

Руководитель МО

 /Глухова Н.А.

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

 /Тихонова Т.Ю.

Протокол №1

"30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЛФПГ

г.о. Самара

 /Симонова Т.И.

Приказ № 221-од

от "31" августа 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

(для 1-4 классов образовательных организаций)

Составитель программы: Тихонова Т.Ю.

Самара 2022

## **Пояснительная записка**

Программа по курсу внеурочной деятельности разработана на основании:

1. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.)

3. ООП НОО МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

4. «Положения о рабочей программе учебного предмета и курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования МБОУ ЛФПГ г.о. Самара»

Программа курса «Динамическая пауза» не предназначена для решения задач физического совершенствования, а носит, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня. Важное направление в содержании программы «Динамическая пауза» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

**Целью** изучения курса «Динамическая пауза» в начальной школе является: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

### **Задачи:**

- укреплять здоровье обучающихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоничному, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,

- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов. Результатом занятий подвижными играми является освоение обучающимися основ

физкультурной деятельности, развитие личностных качеств обучающихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

### **Общая характеристика курса.**

На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, обучающиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях. Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий. Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

### **Пути, средства, методы достижения цели.**

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

#### Основополагающие педагогические принципы программы:

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья обучающихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности обучающихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

#### Средства достижения цели:

1. Аудиовизуальные
2. Электронные образовательные ресурсы
3. Наглядные
4. Демонстрационные

### **Формы и методы реализации программы**

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др.

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая. Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни обучающихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

## **Место учебного курса в учебном плане**

Программа данного курса рассчитана на четыре года обучения.

В 1 классе 66 часов (33 нед. x 2 ч. = 66 ч).

Во 2-4 классах 34 часа (34 нед. x 1 ч. = 34 ч).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения внеурочного «Динамическая пауза» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, игр;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию изученных подвижных игр;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического

развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на занятиях и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление

к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**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.

#### **Формы и виды контроля**

Реализация данной программы не предполагает прохождения обучающимися промежуточной и итоговой аттестации. Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах лицейского уровня, степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в портфолио.

Подведение итогов осуществляется в процессе лицейских соревнований, спортивных игр, в период проведения лицейской спартакиады.

### **Содержание учебного курса**

#### **1 год обучения**

##### **1. Игры с бегом (12 часов).**

1. Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

2. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Класс, смирно!»

3. Игра «Отгадай, чей голос?»

4. Игра «Пустое место».

5. Игра «Космонавты».

6. Игра «Салки – ноги от земли».

7. Игра «Конники – спортсмены».

8. Игра «Гуси – лебеди».

9. Игра «Два мороза».

10. Игра «К своим флажкам!»

11. Игра «Пятнашки».

12. Игра «Совушка».

##### **2. Игры с мячом (12 часов).**

1. Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

2. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.
3. Игра «Метко в цель».
4. Игра «Кто дальше бросит».
5. Игра «Мяч по полу».
6. Игра «Передача мяча в колоннах».
7. Игра «Кто самый меткий».
8. Игра «Перемени мяч».
9. Игра «Ловушки с мячом».
10. Игра «Обведи меня».
11. Игра «Успей поймать».
12. Игра «Играй, играй - мяч не теряй», «Мяч водящему».

### **3. Игры с прыжками (10 часов).**

1. Теория. Профилактика детского травматизма.  
Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.

Практические занятия:

2. Игра «Зеркало».
3. Игра «Забегалы».
4. Игра «Люлька».
5. Игра «Пингвины с мячом».
6. Игра «Удочка».
7. «Попрыгунчики-воробушки».
8. «Прыжки по полоскам».
9. «Через ручеек».
10. «Классики».

### **4. Игры малой подвижности (17 часов).**

1. Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.  
Упражнения для формирования правильной осанки.  
Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».

Практические занятия:

2. Комплекс упражнений с мешочками.
3. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.
4. Игра «Замри».
5. Игра «Исправить осанку!».
6. Игра «Построение в шеренгу».
7. Игра «У ребят порядок строгий».
8. Игра «Перемена мест».
9. Игра «День и ночь!».
10. Игры с обручами: «Упасть не давай».
11. Игры у гимнастической стенки: «Альпинисты».
12. Игры у гимнастической стенки: «Невидимки».
13. Игры с лентами (веревочкой): «Удав стягивает кольцо».
14. Игра «Стул есть, да никак не сесть».
15. Игра «Карлики и великаны».
16. Игра «Ловкий крот».
17. Игра «Запрещенное движение».

### **5. Зимние забавы (7 часов).**

1. Теория. Первая помощь при обморожении.  
Закаливание и его влияние на организм.

Практические занятия:

2. Игра «Не ходи на гору»,
3. Игра «Скатывание шаров».
4. Игра «Перебежки».
5. Игра «Салки со снежками».
6. Игры на санках: «Быстрые упряжки».
7. Игры в снежки: «Защитники крепости».

### **6. Эстафеты (8 часов).**

1. Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами проведения эстафет.

Практические занятия:

2. «Вьюны».
3. «Стрекозы».
4. «Скорый поезд».
5. «На новое место».
6. «Веселые старты».
7. «Эстафета зверей».
8. «Бег по кочкам».

## **2 год обучения**

### **1. Игры с бегом (6 часов)**

1. Теория. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц ног.

Практические занятия:

2. «Змейка». «Челнок». «Пустое место».
3. «Пятнашки обыкновенные». «Пятнашки с домом». «Прерванные пятнашки».
4. «Круговые пятнашки». «Берегись».
5. «Много троих, хватит двоих». «Филин и пташки».
6. «У медведя во бору». «Гуси-лебеди».

### **2. Игры с мячом (6 часов)**

1. Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Из чего сделали мячи.

Практические занятия:

2. «Мячик кверху». «Шлепанки».
3. «Шарильщик». «Свечи ставить».
4. «Подстенка». «Перебрасывание мяча».
5. «Зевак». «Летучий мяч».
6. «Мяч с топотом». «Гонка мячей».

### **3. Игры с прыжками (6 часов)**

1. Теория. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Комплекс упражнений для развития мышц ног.

Практические занятия:

2. «Попрыгунчики». «Воробушки и кот». «Котлы». «Классы».
3. «Переселение лягушек». «Мешочек».
4. «Петушиный бой». «Солка на одной ноге».
5. «Здравствуй, сосед!»
6. «Удочка».

### **4. Игры малой подвижности (8 часов)**

1. Теория. Знакомство с играми на внимательность. Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность (бухгалтер, следователь, военный, ученый и т.д.).

Практические занятия:

2. «Краски». «Молчанка». «Фанты». «Колечко».
3. «Веребочка». «Телефон». «Летит - не летит».
4. «Камешки». «Мережа». «Море волнуется».
5. «Соломинки». «Дятел». «Обыкновенные жмурки».
6. «Жмурки на местах». «Круговые жмурки». «Слепой козел».
7. «Звонок». «Пора, бабушка, в пир».
8. «Совушка», «Сигнал».

### **5. Зимние забавы (4 часов)**

1. Теория. Осторожно лед. Тестирование, «В какие игры вы играете зимой»

Практические занятия:

2. «Строим крепость».
3. «Лепим снеговика».
4. «Меткой стрелок».

### **6. Эстафеты (4 часов)**

1. Теория. Значение слова эстафета. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

2. «Передал – садись». «Мяч среднему». «Парашютисты».
3. «Скакалка под ногами». «Тачка». «Челночный бег».
4. «По цепочке». «Команды быстроногих». «Вызов номеров».

## **3 год обучения**

### **1. Игры с бегом (8 часов)**

1. Теория: Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

2. «Пятнашки обыкновенные». «Пятнашки с домом». «Прерванные пятнашки».
3. «Круговые пятнашки». «Берегись». «Ловишки в кругу».
4. «Много троих, хватит двоих». «Филин и пташки». «Курочки».
5. «У медведя во бору». «Гуси-лебеди». «Лошадки».
6. «Палочки – выручалочки». «Стадо». «Горячее место». «Перебежки».
7. «Перебежки Двойные горелки». «Кружева». «Кошка и мышка, с выручалкой».
8. «Горелки». «Горелки с платком». «Мышка и две кошки».

### **2. Игры с мячом (5 часов)**

1. Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Из чего сделали мячи. Разучивание считалок. Разучивание комплексов физических общеукрепляющих упражнений.

Практические занятия:

2. «Шарильщик». «Свечи ставить».
3. «Подстенка». «Перебрасывание мяча».
4. «Зевак». «Летучий мяч».
5. «Мяч с топотом». «Гонка мячей».

### **3. Игры с прыжками (7 часов).**

1. Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

2. Игра «Белые медведи». «Тропка».

3. Игра «Карусели». «Тропка».

4. Игра «Удочка». «Запретное движение»

5. Игра «Два лагеря». «Капканы». «Ловушка».

6. Игра «Заводила». «Петушиный бой». «Шарильщик».

7. Игра «Шлепанки». «Дедушка – рожок». «Горячее место».

### **4. Игры малой подвижности (6 часов)**

1. Теория. Знакомство с играми на внимательность. Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность (бухгалтер, следователь, военный, ученый и т.д.).

Практические занятия:

2. «Что изменилось?». «Слушай сигнал».

3. «Угадай, кто это?»

4. «Неведимки».

5. «Беспроволочный телефон».

6. «Наблюдатели». «Жмурки на местах».

### **5. Зимние забавы (4 часа)**

1. Теория. Осторожно лед. Тестирование, «В какие игры вы играете зимой»

Практические занятия:

2. «Строим крепость».

3. «Лепим снеговика».

4. «Меткой стрелок». «Взятие снежного городка».

### **6. Эстафеты (4 часов)**

1. Теория. Значение слова эстафета.

Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений.

Практические занятия:

2. «Передал – садись». «Мяч среднему».

3. «Парашютисты».

4. «Скакалка под ногами». «Гачка». «Челночный бег».

## **4 год обучения**

### **1. Игры с бегом (8 часов).**

1. Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

2. Игра «Третий лишний». «Змейки». «Перебежки с выручкой».

3. Игра «Круговая лапта». «Русская лапта». «Прерванные пятнашки».

4. Игра «Выше ноги от земли». «Салки с ленточкой». «Салки с приседаниями». «Змейки».

5. Игра. «Салки в висе». «Салки с приседаниями». «Давай руку».

6. Игра «Салки с прыжками на одной ноге». «Ловкие ребята». «Ёлочки».

7. Игра «Салки с элементами координирующей гимнастики». «Где салка?» «Палочка – выручалочка».

8. Игра «Ловкие перебежки». «Пятнашки в кругу». «Караси и щуки». «Медведи».

## **2. Игры с мячом (6 часов)**

1. Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

2. Игра «Мяч в центре».
3. Игра «Защищай город».
4. Игра «Мяч среднему».
5. Игра «Стой!».
6. Игра «Мяч – соседу».

## **3. Игры с прыжками (6 часов).**

1. Теория. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

2. Игра «Белые медведи». «Тропка».
3. Игра «Карусели». «Тропка».
4. Игра «Удочка». « Запретное движение».
5. Игра «Два лагеря». «Капканы». «Ловушка».
6. Игра «Заводила». «Петушинный бой». «Шарильщик».

## **4. Игры малой подвижности (5 часов).**

1. Теория. Знакомство с играми на внимательность. Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность (бухгалтер, следователь, военный, ученый и т.д.).

Практические занятия:

2. Игра «Слушай сигнал». «Лягушка и цапля».
3. Игра « Угадай, кто это?». «Музыкальные змейки».
4. Игра «Неведимки». «Точный глазомер».
5. Игра «Беспроволочный телефон». «Шагометры».

## **5. Зимние забавы (4 часа).**

1. Теория. Осторожно лед. Тестирование, «В какие игры вы играете зимой».

Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

2. Игра «Снежком по мячу».
3. Игра «Быстрый лыжник». «Снежком по мячу».
4. Игра «пустое место». «За мной».

## **6. Эстафеты (5 часов).**

1. Теория. Правила при проведении эстафет.

Практические занятия:

2. Большая эстафета по кругу. Эстафета «звёздочкой».
3. Эстафета «Ходьба по начерченной линии». «Кто первый?». Ритмичная эстафета.
4. Эстафеты с доставанием подвижного мяча, с лазанием и перелезанием. Эстафета линейная с прыжками.
5. Эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки. Эстафета с лазанием, перелезанием и подлезанием.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№	Раздел	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1.	Игры с бегом	1	11	12
2.	Игры с мячом	1	11	12
3.	Игры с прыжками	1	9	10
4.	Игры малой подвижности	1	16	17
5.	Зимние забавы	1	6	7
6.	Эстафеты	1	7	8
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>60</b>	<b>66</b>

### 2 класс

№	Раздел	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1.	Игры с бегом	1	5	6
2.	Игры с мячом	1	5	6
3.	Игры с прыжками	1	5	6
4.	Игры малой подвижности	1	5	6
5.	Зимние забавы	1	4	5
6.	Эстафеты	1	4	5
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>

### 3 класс

№	Раздел	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1.	Игры с бегом	1	7	8
2.	Игры с мячом	1	4	5
3.	Игры с прыжками	1	6	7
4.	Игры малой подвижности	1	5	6
5.	Зимние забавы	1	3	4
6.	Эстафеты	1	3	4
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>

### 4 класс

№	Раздел	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1.	Игры с бегом	1	7	8
2.	Игры с мячом	1	5	6
3.	Игры с прыжками	1	5	6
4.	Игры малой подвижности	1	4	5
5.	Зимние забавы	1	3	4
6.	Эстафеты	1	4	5
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Теория	Практика
	<b>Игры с бегом</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.		1	
2	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра с элементами ОРУ «Класс, смирно!»			1
3	Игры с бегом. «Отгадай, чей голос?»			1
4	Игры с бегом. «Пустое место».			1
5	Игры с бегом. «Космонавты».			1
6	Игры с бегом. «Салки – ноги от земли».			1
7	Игры с бегом. «Конники – спортсмены».			1
8	Игры с бегом. «Гуси – лебеди».			1
9	Игры с бегом. «Два мороза».			1
10	Игры с бегом. «К своим флажкам!»			1
11	Игры с бегом. «Пятнашки».			1
12	Игры с бегом. «Совушка».			1
	<b>Игры с мячом</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
1	История возникновения игр с мячом. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.		1	
2	Игры с мячом. «Метко в цель».			1
3	Игры с мячом. «Кто дальше бросит»			1
4	Игры с мячом. «Мяч по полу».			1
5	Игры с мячом. «Передача мяча в колоннах».			1
6	Игры с мячом. «Кто самый меткий».			1
7	Игры с мячом «Перемени мяч».			1
8	Игры с мячом «Перемени мяч».			1
9	Игры с мячом «Ловушки с мячом».			1
10	Игры с мячом «Обведи меня».			1
11	Игры с мячом «Успей поймать».			1
12	Игры с мячом «Играй, играй - мяч не теряй», «Мяч водящему».			1
	<b>Игры с прыжками</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.		1	
2	Игры с прыжками. «Зеркало».			1
3	Игры с прыжками. «Забегалы».			1
4	Игры с прыжками. «Люлька».			1
5	Игры с прыжками. «Пингвины с мячом».			1
6	Игры с прыжками. «Удочка».			1
7	Игры с прыжками. «Попрыгунчики-воробушки».			1
8	Игры с прыжками. «Прыжки по полоскам».			1
9	Игры с прыжками. «Через ручеек».			1
10	Игры с прыжками. «Классики».			1
	<b>Игры малой подвижности</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
1	Игры с малой подвижностью. Правильная осанка и её	1	1	

	значение для здоровья и хорошей учёбы.			
2	Комплекс упражнений с мешочками.			1
3	Игры малой подвижности. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.			1
4	Игры малой подвижности. «Замри».			1
5	Игры малой подвижности. «Исправить осанку!»			1
6	Игры малой подвижности. «Построение в шеренгу».			1
7	Игры малой подвижности. «У ребят порядок строгий».			1
8	Игры малой подвижности. «Перемена мест».			1
9	Игры малой подвижности. «День и ночь!»			1
10	Игры малой подвижности. Игры с обручами: «Упасть не давай».			1
11	Игры малой подвижности. Игры у гимнастической стенки: «Альпинисты».			1
12	Игры малой подвижности. Игры у гимнастической стенки: «Невидимки».			1
13	Игры малой подвижности. Игры с лентами (веревочкой): «Удав стягивает кольцо».			1
14	Игры малой подвижности. «Стул есть, да никак не сесть».			1
15	Игры малой подвижности. «Карлики и великаны».			1
16	Игры малой подвижности. «Ловкий крот».			1
17	Игры малой подвижности. «Запрещенное движение».			1
	<b>Зимние забавы</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
1	Первая помощь при обморожении.		1	
2	Зимние забавы. «Не ходи на гору».			1
3	Зимние забавы. «Скатывание шаров».			1
4	Закаливание и его влияние на организм. «Перебежки»			1
5	Зимние забавы. «Салки со снежками».			1
6	Зимние забавы. Игры на санках: «Быстрые упряжки».			1
7	Зимние забавы. Игры в снежки: «Защитники крепости».			1
	<b>Эстафеты</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами проведения эстафет. Видеоурок.	1	1	
2	Эстафеты. «Вьюны».			
3	Эстафеты. «Стрекозы».	1	1	
4	Эстафеты. «Скорый поезд».	1	1	
5	Эстафеты. «На новое место».	1	1	
6	Эстафеты. «Веселые старты».	1	1	
7	Эстафеты. «Эстафета зверей».	1	1	
8	Эстафеты. «Бег по кочкам».	1	1	
	<b>Всего:</b>	<b>66</b>	<b>6</b>	<b>60</b>

## 2 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Теория	Практика
	<b>Игры с бегом</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
1	Значение бега в жизни человека и животных. Игры с		1	

	бегом.			
2	Игры с бегом. «Змейка». «Челнок». «Пустое место»			1
3	Игры с бегом. «Пятнашки обыкновенные». «Пятнашки с домом».			1
4	Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Игры с бегом. «Круговые пятнашки». «Берегись».			1
5	Игры с бегом. «Много троих, хватит двоих».			1
6	Игры с бегом. «У медведя во бору». «Гуси-лебеди».			1
	<b>Игры с мячом</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Из чего сделали мячи.		1	
2	Игры с мячом. «Мячик кверху». «Шлепанки».			1
3	Игры с мячом. «Шарильщик». «Свечи ставить».			1
4	Игры с мячом. «Подстенка». «Перебрасывание мяча».			1
5	Игры с мячом. «Зевак». «Летучий мяч».			1
6	Игры с мячом. «Мяч с топотом». «Гонка мячей».			1
	<b>Игры с прыжками</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
1	Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков.		1	
2	Игры с прыжками. «Попрыгунчики». «Воробушки и кот».			1
3	Игры с прыжками. «Переселение лягушек». «Мешочек».			1
4	Игры с прыжками. «Петушиный бой». «Солка на одной ноге».			1
5	Игры с прыжками. «Здравствуй, сосед!»			1
6	Игры с прыжками. «Удочка».			1
	<b>Игры с малой подвижностью</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1	Игры с малой подвижностью. Знакомство с играми на внимательность. Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность		1	
2	Игры с малой подвижностью. «Краски». «Молчанка».			1
3	Игры с малой подвижностью. «Веревочка». «Телефон».			1
4	Игры с малой подвижностью. «Камешки». «Мережа».			1
5	Игры с малой подвижностью. «Соломинки». «Дятел».			1
6	Игры с малой подвижностью. «Жмурки на местах». «Круговые жмурки».			1
7	Игры с малой подвижностью. «Звонок». «Пора, бабушка, в пир».			1
8	Игры с малой подвижностью. «Совушка», «Сигнал».			1
	<b>Зимние забавы</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1	Осторожно лед. Тестирование, «В какие игры вы играете зимой».		1	
2	Зимние забавы. «Строим крепость».			1
3	Зимние забавы. «Лепим снеговика».			1
4	Зимние забавы. «Меткой стрелок».			1
	<b>Эстафеты</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1	Значение слова эстафета. Инструктаж по технике		1	

	безопасности. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.			
2	Эстафеты. «Передал – садись». «Мяч среднему».			1
3	Эстафеты. «Скакалка под ногами». «Тачка».			1
4	Эстафеты. «По цепочке». «Команды быстроногих».			1
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

### 3 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Теория	Практика
<b>Игры с бегом</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1	Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, города.		1	
2	«Пятнашки обыкновенные». «Пятнашки с домом». «Прерванные пятнашки».			1
3	Круговые пятнашки». «Берегись». «Ловишки в кругу».			1
4	Много троих, хватит двоих». «Филин и пташки». «Курочки».			1
5	«У медведя во бору». «Гуси-лебеди». «Лошадки».			1
6	«Палочки – выручалочки». «Стадо». «Горячее место». «Перебежки».			1
7	«Перебежки Двойные горелки». «Кружева». «Кошка и мышка, с выручалкой».			1
8	«Горелки». «Горелки с платком». «Мышка и две кошки».			1
<b>Игры с мячом</b>		<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр .		1	
2	Игры с мячом. «Шарильщик». «Свечи ставить».			1
3	Игры с мячом. «Подстенка». «Перебрасывание мяча».			1
4	Игры с мячом. «Зевак». «Летучий мяч».			1
5	Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Игры с мячом. «Мяч с топотом». «Гонка мячей».			1
<b>Игры с прыжками</b>		<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
1	Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.		1	
2	Игры с прыжками. «Белые медведи». «Тропка».			1
3	Игры с прыжками. «Карусели».			1
4	Игры с прыжками. «Удочка», «Запретное движение»			1
5	Игры с прыжками. «Два лагеря», «Капканы». «Ловушка».			1
6	Игры с прыжками. «Заводила», «Петушиный бой».			1
7	Игры с прыжками. «Шлепанки». «Дедушка – рожок».			1
<b>Игры малой подвижности</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
1	Знакомство с играми на внимательность. Знакомство с профессиями людей, где необходима		1	

	внимательность.			
2	Игры малой подвижности. «Что изменилось?» «Слушай сигнал».			1
3	Игры малой подвижности. «Угадай, кто это?»			1
4	Игры малой подвижности. «Неведимки».			1
5	Игры малой подвижности. «Беспроволочный телефон».			1
6	Игры малой подвижности. «Наблюдатели».			1
	<b>Зимние забавы</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1	Осторожно лед. Тестирование «В какие игры вы играете зимой»		1	
2	Зимние забавы. «Строим крепость».			1
3	Зимние забавы. «Лепим снеговика».			1
4	Зимние забавы. «Меткой стрелок». «Взятие снежного городка».			1
	<b>Эстафеты</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.		1	
2	Эстафеты. «Передал – садись». «Мяч среднему».			1
3	Эстафеты. «Парашютисты».			1
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

#### 4 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Теория	Практика
	<b>Игры с бегом</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.		1	
2	Игры сбегом. «Третий лишний», «Змейки».			1
3	Игры сбегом. «Круговая лапта», «Прерванные пятнашки».			1
4	Игры сбегом. «Выше ноги от земли», «Салки с ленточкой», «Салки с приседаниями», «Змейки».			1
5	Игры сбегом. «Салки в висе», «Салки с приседаниями».			1
6	Игры с бегом. «Салки с прыжками на одной ноге», «Ловкие ребята».			1
7	Игры сбегом. «Салки с элементами координирующей гимнастики», «Где салка?», «Палочка – выручалочка».			1
8	Игры сбегом. «Ловкие перебежки», «Пятнашки в кругу», «Караси и щуки».			1
	<b>Игры с прыжками</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.		1	
2	Игры с прыжками. «Белые медведи».			1
3	Игры с прыжками. «Карусели».			1
4	Игры с прыжками. «Удочка», «Запретное движение»			1
5	Игры с прыжками. «Два лагеря», «Капканы»			1

6	Игры с прыжками. «Заводила», «Петушиный бой».			1
	<b>Игры малой подвижности</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
1	Знакомство с играми на внимательность. Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность (бухгалтер, следователь, военный, ученый и т.д.). Игра «Что изменилось?»		1	
2	Игры малой подвижности. Игра «Слушай сигнал».			1
3	Игры малой подвижности. Игра «Угадай, кто это?»			1
4	Игры малой подвижности. Игра «Неведимки».			1
5	Игры малой подвижности. Игра «Беспроволочный телефон».			1
6	Игры малой подвижности. Игра «Наблюдатели».			1
	<b>Зимние забавы</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1	Осторожно лед. Тестирование «В какие игры вы играете зимой». Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.		1	
2	Зимние забавы. «Снежком по мячу».			1
3	Зимние забавы. «Быстрый лыжник».			1
4	Зимние забавы. «Пустое место», «За мной».			1
	<b>Эстафеты</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
1	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.		1	
2	Эстафеты. Большая эстафета по кругу. Эстафета «звездочкой».			1
3	Эстафета «Ходьба по начерченной линии».			1
4	Эстафеты с доставанием подвижного мяча, с лазанием и перелезанием.			1
5	Эстафеты с бегом вокруг гимнастической скамейки.			1
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

### Список литературы

- Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение.
- А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.
- [Артем Патрикеев](#) Подвижные игры. 1-4 классы [ВАКО](#).
- М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение.