

Проверено
Зам. директора по УВР
_____ Харитоновна Н.Г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №13
_____ Воронкова В.К.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) динамическая пауза

Класс 1

Общее количество часов по учебному плану 66 часов.

Учебники:

Автор: Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.

Наименование физическая культура

Издательство, год: «Астрель», 2021

Рассмотрена на заседании МО Начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 29 » августа 2025г.

Председатель МО Шицко Ольга Николаевна
(ФИО) (подпись)

Программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Программа занятий динамической паузы для 1 класса разработана на основе:

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100)
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования" (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676)

Программа курса рассчитана на 66 часов, 2 часа в неделю.

Цель: воспитание у обучающихся 1-го класса основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Результаты освоения курса

I. Личностные:

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

II. Метапредметные:

Регулятивные:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Познавательные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

III. Предметные (на конец освоения курса):

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- 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.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 66 часов в год, 2 часа в неделю.

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе – 30 мин.

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Запланировано по программе:

I четверть	18 часов
II четверть	14 часов
III четверть	18 часов
IV четверть	16 часов
Итого за год	66 часов

Содержание программы

1. ***Подвижные игры*** рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Используются такие игры как: «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости»,

2. Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Используются такие игры как: «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынщуп» – «Юла», «Тухлан ларынщуп» – «Летающая вертушка»

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Основополагающие педагогические принципы программы:

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

Методы достижения цели:

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

Формы организации деятельности:

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

Тематическое планирование

№ ур.	Тема занятия	Дата провед.	Характеристика деятельности уч-ся
1.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Удочка».		<i>Рассказывать о</i> правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.
2.	Игры «Тяни круг», «Бой петухов».		
3.	Игры «Челнок», «Придумай сам»		
4.	Игры «Охотники и утки», «День и ночь»		
5.	Игры «Караси и щука», «Вызов номеров»		
6.	Игры «Волк во рву», «Космонавты»		
7.	Игры «Зайцы, сторож и Жучка»		
8.	Игры «Гуси-лебеди», «Лиса и куры»		
9.	Игры «Охотники и утки», «Скакуны»		
10.	Игры «Прыжок за прыжком», «Верёвочка»		<i>Объяснять</i> пользу подвижных игр.
11.	Игры «Белые медведи» «Мяч соседу»		
12.	Игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Челнок»		<i>Использовать</i> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.
13.	Игры «Пустое место», «Запрещённое движение»		
14.	«Отгадай, чей голосок», «Соловушка»		
15.	Игры «Выставка картин», «Фигуры»		
16.	Игры «Мяч соседу», «Альпинисты»		
17.	Игры «Невидимки», «Конники-спортсмены»		
18.	Игры «Через кочки и пенёчки», «Октябрята»		<i>Выбирать</i> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
19.	Игры «Два Мороза», «Салки»		
20.	Игры «Пустое место», «Вызов номеров»		
21.	Игры «Бездомный заяц», «Невод»		
22.	Игры «Караси и щука», «День и ночь»		
23.	Игры «Белые медведи», «Волк во рву».		<i>Называть</i> правила подвижных игр и <i>выполнять</i> их в процессе игровой деятельности.
24.	Игры «Лиса и куры», «Парашютисты»		
25.	Игры «Попрыгунчики – воробушки», «Вызов номеров»		
26.	Игры «Вызов номеров», «Пустое место».		
27.	Игры «Верёвочка». «Волк во рву».		<i>Распределяться</i> на команды с помощью
28.	Игры «Совушка», «Гуси-лебеди»		
29.	Игры «Мяч соседу», «Фигуры»		
30.	Игры «Охотники и утки», «День и ночь»		
31.	Игры «Два Мороза», «Салки»		
32.	Игры «Отгадай, чей голосок?», «Невод»		

33.	Игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Невод»		считалочек.
34.	Игры «Удочка», «День и ночь»		<i>Выполнять</i> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
35.	Игры «Прыжок за прыжком», «Бой петухов»		
36.	Игры «Через кочки и пенёчки», «Челнок»		
37.	Игры «Выставка картин», «Верёвочка»		
38.	Игры « Два Мороза», «Пустое место»		
39.	Игры «Бездомный заяц», «Невод»		<i>Подготавливать</i> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
40.	Игры «Невидимки», «Альпинисты»		
41.	Игры «Волк во рву», «День и ночь»		
42.	Игры «Шишки, желуди, орехи», «Фигуры»		
43.	Игры «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди»		
44.	Игры «Охотники и утки», «Скакуны»		<i>Проявлять</i> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
45.	Игра «Попрыгунчики-воробушки»		
46.	Игры «День и ночь», «Пустое место»		
47.	Игры «Бой петухов», «Удочка»		
48.	Игры «Охотники и утки», «Лиса и куры»		
49.	Игры «Через кочки и пенёчки», «Фигуры»		<i>Моделировать</i> игровые ситуации.
50.	Игры «Совушка», «Белые медведи»		
51.	Игры «Прыжок за прыжком», «Верёвочка»		
52.	Игры «Шишки, жёлуди, орехи»		
53.	Игры «Гуси-лебеди», «Волк во рву»		
54.	Игры «Два Мороза», «Салки»		<i>Регулировать</i> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь <i>управлять</i> ими.
55.	Игры «Караси и щука», «Альпинисты»		
56.	Игры «Попрыгунчики-воробушки»		
57.	Игры «Мяч соседу», «Вызов номеров»		
58.	Игры «Выставка картин», «Невод»		
59.	Игры «Захват крепости», «Челнок»		<i>Общаться и взаимодействовать</i> со
60.	Игры «Невидимки», «Бездомный заяц»		
61.	Игры «Запрещённое место», «Космонавты»		

62.	Игры «Тяни в круг», «Белые медведи»		сверстниками в условиях игровой деятельности.
63.	Игры «Через кочки и пенёчки», «Салки»		
64.	Игры «Охотники и утки», «Октябрюта»		
65.	Игры «Отгадай, чей голосок», «Совушка»		
66.	«Весёлые игры»		