

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.

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Учебники:

Автор: Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.

Наименование физическая культура

Издательство, год: «Астрель», 2014

Рассмотрена на заседании МО \_\_\_\_\_ Начальных классов  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 30 » августа 2024г.

Председатель МО Шицко Ольга Николаевна  
(ФИО) (подпись)

## Программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Программа занятий динамической паузы для 1 класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507);

- основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ № 13

- 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)

Планирование курса «Динамическая пауза» составлено на основе программы для начальных классов «Физическая культура» (авторы: *Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова*. М.: АСТ, Астрель.,2014).

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, радуется 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</i> о 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»		
13.	Игры «Пустое место», «Запрещённое движение»		<i>Использовать</i> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.
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»		<i>Называть</i> правила подвижных игр и
23.	Игры «Белые медведи», «Волк во рву».		
24.	Игры «Лиса и куры», «Парашютисты»		
25.	Игры «Попрыгунчики – воробушки», «Вызов номеров»		

26.	Игры «Вызов номеров», «Пустое место».		<i>выполнять</i> их в процессе игровой деятельности.
27.	Игры «Верёвочка». «Волк во рву».		
28.	Игры «Совушка», «Гуси-лебеди»		<i>Распределяться</i> на команды с помощью считалочек.
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»		
34.	Игры «Удочка», «День и ночь»		
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»		
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»		
45.	Игра «Попрыгунчики-воробушки»		
46.	Игры «День и ночь», «Пустое место»		
47.	Игры «Бой петухов», «Удочка»		<i>Подготавливать</i> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.
48.	Игры «Охотники и утки», «Лиса и куры»		
49.	Игры «Через кочки и пенёчки», «Фигуры»		
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»		
55.	Игры «Караси и щука, «Альпинисты»		
56.	Игры «Попрыгунчики-воробушки»		

57.	Игры «Мяч соседу», «Вызов номеров»		<i>управлять ими.</i>
58.	Игры «Выставка картин», «Невод»		
59.	Игры «Захват крепости», «Челнок»		
60.	Игры «Невидимки», «Бездомный заяц»		
61.	Игры «Запрещённое место», «Космонавты»		
62.	Игры «Тяни в круг», «Белые медведи»		
63.	Игры «Через кочки и пенёчки», «Салки»		
64.	Игры «Охотники и утки», «Октябрюта»		
65.	Игры «Отгадай, чей голосок», «Совушка»		
66.	«Весёлые игры»		<i>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</i>