

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа №5 городского округа Чапаевск Самарской области

Проверена  
отв. по УВР

Утверждаю  
Директор ГБОУ ООШ № 5 г.о. Чапаевск

\_\_\_\_\_  
(подпись)  
« 28» августа 2024 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)  
« 30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет (курс) «Динамическая пауза» Класс 1

Количество часов по учебному плану в 1 классе 66, в год 2 в неделю.

Рассмотрена на заседании МО

учителей начальных классов  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от «26» августа 2024г.

Председатель МО

Жулинская С. А.  
(ФИО)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности по курсу «Динамическая пауза» для 1 класса составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ФОП НОО и с учетом Программы воспитания.

Программа курса «Динамическая пауза» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Данная программа тесно связана с программой по физической культуре А. П. Матвеева, составлена учителем первой категории Малиной С.П., утверждена приказом по ГБОУ ООШ № 5 г.о. Чапаевск от 30.08.2023 № 20-од.

**Цель** воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

### **Задачи:**

- ✓ комфортная адаптация первоклассников в школе;
- ✓ устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- ✓ удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ✓ формирование установок здорового образа жизни;
- ✓ ведение закаливающих процедур;
- ✓ укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- ✓ формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- ✓ воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- ✓ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга.

### **Формы обучения:**

- игровые уроки;
- подвижные игры
- соревнования
- эстафеты

Согласно учебному плану на курс «Динамическая пауза» отводится 66 ч.:

- в 1 классе — 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели),

## Содержание и тематическое планирование курса.

### 1-й класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Подвижные игры	18	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ. Игра с элементами ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Игра «Конники-спортсмены». Игры с прыжками. Игры с прыжками. Закрепление. Игра «Перемена мест». Игра «День и ночь». Прыжки по полоскам. Игры с прыжками Игры с бегом «Два мороза». Игра «Два мороза». Игра с мячом. Игра «Перемени мяч». Игры с обручами. Игра «Упасть не давай». Игра «Метко в цель». Игра «Кто дальше бросит».	– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; – умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; – умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a>
2.	Игры на внимание	19	Игры с бегом. Игра «К своим флажкам». Игры в снежки. Игра «Нападение акулы». «Быстрые упряжки». Игры на санках. «Гонки санок». «Пройди и не задень». «Трамвай». Игра «Альпинисты». Игра «Невидимки».		<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/05/27/igry-i-uprazhneniya-na-razvitiie-vnimaniya">https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/05/27/igry-i-uprazhneniya-na-razvitiie-vnimaniya</a>

			<p>Эстафеты. Игры у гимнастической стенки. Эстафеты. Игры с прыжками. Игра «Удочка». Игры с лентами. Игра «Поймай ленту». Игры с элементами прыжков.</p>		
3.	Общеразвивающие игры	14	<p>Игра «Быстрый олень». Игра «Карусель». Игра «Замри». Игры с бегом. Игра «К своим флажкам». Игра «Два мороза». Игра «Гуси-лебеди». Игры с мячом. Игра «Успей поймать». Игры с мячом. Игра «Мяч водящему». Игра «Мяч в корзину».</p>		
4.	Комплексы общеразвивающие	15	<p>Игры – эстафеты. Игры с прыжками. Прыжки по полоскам. Игры с бегом. Игра «К своим флажкам». Игры с обручами. Игра «Упасть не давай». Игра-соревнование. Игры с мячом. Игры с элементами футбола. Игра «Через ручеёк». Прыжки в длину. Игры с элементами ОРУ. Игра «Совушка». Веселые старты.</p>		
<b>Итого</b>		<b>66</b>			

## **Планируемые результаты**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Личностные результаты:**

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 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;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **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.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ.	1
2	Игра с элементами ОРУ.	1
3	Игра «Гуси-лебеди».	1
4	Игра «Конники-спортсмены».	1
5	Игры с прыжками.	1
6	Игры с прыжками. Закрепление.	1
7	Игра «Перемена мест».	1
8	Игра «День и ночь».	1
9	Прыжки по полоскам.	1
10	Игры с прыжками	1
11	Игры с бегом «Два мороза».	1
12	Игра «Два мороза».	1
13	Игра с мячом.	1
14	Игра «Перемени мяч».	1
15	Игры с обручами.	1
16	Игра «Упасть не давай».	1
17	Игра «Метко в цель».	1
18	Игра «Кто дальше бросит».	1
19	Игры с бегом.	1
20	Игра «К своим флажкам».	1
21	Игры в снежки.	1
22	Игра «Нападение акулы».	1
23	«Быстрые упряжки».	1
24	Игры на санках.	1
25	«Гонки санок».	1
26	«Пройди и не задень».	1
27	«Трамвай».	1
28	Игра «Альпинисты».	1
29	Игра «Невидимки».	1
30	Эстафеты.	1
31	Игры у гимнастической стенки.	1
32	Эстафеты.	1
33	Игры с прыжками.	1
34	Игра «Удочка».	1
35	Игры с лентами.	1
36	Игра «Поймай ленту».	1
37	Игры с элементами прыжков.	1

38	Игра «Быстрый олень».	1
39	Игра «Карусель».	1
40	Игра «Замри».	1
41	Игры с бегом.	1
42	Игра «К своим флажкам».	1
43	Игра «Два мороза».	1
44	Игра «Гуси-лебеди».	1
45	Игры с мячом.	1
46	Игра «Успей поймать».	1
47	Игры с мячом.	1
48	Игра «Мяч водящему».	1
49-50	Игра «Мяч в корзину».	2
51-52	Игры – эстафеты.	2
53	Игры с прыжками.	1
54	Прыжки по полоскам.	1
55	Игры с бегом.	1
56	Игра «К своим флажкам».	1
57	Игры с обручами.	1
58	Игра «Упасть не давай».	1
59	Игра-соревнование.	1
60	Игры с мячом.	1
61	Игры с элементами футбола.	1
62	Игра «Через ручеек».	1
63	Прыжки в длину.	1
64	Игры с элементами ОРУ.	1
65	Игра «Совушка».	1
66	Веселые старты.	1
	Итого	66 ч

### **Результаты внеурочной деятельности.**

Планируемые результаты внеурочной деятельности конкретизируются в рабочей программе и должны соответствовать планируемым результатам освоения основной общеобразовательной программы.

Зачет результатов освоения обучающимися программ внеурочной деятельности в ГБОУ ООШ № 5 осуществляется в соответствии с «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации внеурочной деятельности обучающихся».

Зачет результатов освоения обучающимися программы внеурочной деятельности курса «Динамическая пауза» осуществляется в следующем порядке:

- в соответствии с содержанием программы внеурочной деятельности разработан оценочный инструментарий - веселые старты, с помощью которого проводится диагностика промежуточных результатов достижения планируемых результатов программы внеурочной деятельности.