

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа №4 города Похвистнево  
городского округа Похвистнево Самарской области  
(ГБОУ ООШ №4 города Похвистнево)

**Проверено**

Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_/ Калягаев С.А.  
(подпись) (ФИО)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г

**Утверждено**

приказом № 92 - од  
от «28» августа 2025г

Директор \_\_\_\_\_/ Ванина Н.В./  
(подпись) (ФИО)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет (курс) «Динамическая пауза»

Класс I

Общее количество часов по учебному плану: 2 часа в неделю, 66 часов в год

Рассмотрена на заседании МО начальных классов

(название методического объединения)

Протокол №1 от «28» августа 2025 г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Иванякова Н.А.

(подпись)

(ФИО)

# Пояснительная записка

## Общая характеристика курса

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные (динамические) часы.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся первых классов начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями ФГОС НОО, основной образовательной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Курс «Подвижные игры» осваивается на принципах:

- 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.

**Целями** программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» является:

- снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности;
- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данных целей обеспечивается содержанием курса «Подвижные игры», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- 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 закаляющих 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, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Базовым результатом освоения предмета «Подвижные игры» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» с общеразвивающей направленностью, входят:

- 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.

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

Содержание учебного предмета «Подвижные игры» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Место в учебном плане**

Программа «Подвижные игры» реализуется в первом классе начальной школы в объеме 66 ч. (2 ч. в неделю).

### **Планируемые результаты**

По окончании изучения курса «Подвижные игры» в первом классе начальной школы должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- 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 на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 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.

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.

### **Список литературы:**

1. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.). Москва, Просвещение, 2018
2. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.
3. Артем Патрикеев. Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010
4. Реализация здоровьесберегающих технологий <http://festival.1september.ru>
5. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. М.:Просвещение. 2011

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Форма проведения
<b>I четверть (9 ч)</b>				
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ: "Класс, смирно!", спортивные кричалки.	1	Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	Беседа о ЗОЖ
2-3	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение".	2	Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе; Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Развитие координационных способностей.	Познавательная
4-5	Игры с бегом: "Конники спортсмены", "Гуси лебеди"	2	Помогать организовывать и проводить подвижные игры и соревнования на открытом воздухе Закрепление и совершенствование навыков бега.	Игра-эстафета
6-7	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление изученных игр.	2	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Игра
8-9	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!»	2	Ориентироваться в пространстве. Закреплять и совершенствовать навыки бега.	Игра-соревнование
10-11	Игры с прыжками: "Попрыгунчики воробушки", "Прыжки по	2	Закреплять и совершенствовать навыки бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентироваться в	Игра
	полоскам"		пространстве	
12-13	Игры с бегом: "Два мороза", "Конники-спортсмены"	2	Закреплять и совершенствовать навыки бега.	Познавательная
14-15	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"	2	Передавать и ловить мяч двумя руками. Развить глазомер.  Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Игра
16-17	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2	Развивать навыки скоростных способностей. Развивать глазомер. Ориентироваться в пространстве.	Игра-эстафета
18-19	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	2	Ориентирование в пространстве. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Игра-соревнование

20-21	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!"	2	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Игра-соревнование
22-23	Игры «Ловишка в кругу», «Краски»	2	Развивать координационные способности.	Игры на координацию
24-25	Эстафета: "Быстрые упряжки".	2	Развивать навыки скоростных способностей. Развивать глазомер. Ориентироваться в пространстве.	Игра-эстафета
26-27	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок".	2	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Закрепление и совершенствование навыков бега.	Игра-соревнование
28-29	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень".	2	Развивать силовые способности Закрепление и совершенствование	Игра-эстафета

			навыков бега.	
30-31	Игры «Снежинки и льдинки», «Кто лишний?»	2	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	Беседа, игра

### III четверть (9 ч)

32-33	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	2	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Закрепить навык ориентирования в пространстве, совершенствование функции равновесия.	Игра-эстафета
34-35	Игры «Ловишка в кругу», «Кто лишний?»	2	Анализировать технику игры или выполнения упражнений. Ориентироваться в пространстве.	Игра
36-37	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"	2	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.	Игра-эстафета
38-39	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!»	2	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Игра
40-41	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Через кочки и пенёчки»	2	Развивать навык скоростных способностей. Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.	Игра-соревнование
42-43	Игры на координацию движений «Животные в зоопарке», «Гол - штанга»	2	Разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-	Игры на координацию

			оздоровительной деятельности.	
--	--	--	-------------------------------	--

44-45	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2	Совершенствовать навыки бега, развивать скоростные способности. Совершенствовать навыки метания на дальность и точность.	Игра-соревнование
46-47	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	2	Бегать с изменением направления, ритма и темпа. Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера.	Игра
48-49	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	2	Развивать навык скоростных способностей. Выполнять ведение мяча на месте и в движении.	Игра
<b>IV четверть (8 ч)</b>				
50-51	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему».	2	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Игра-соревнование
52-53	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	2	Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	Прогулка, игра
54-55	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	2	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Развивать навык скоростных способностей. Разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде.	Игра-эстафета
56-57	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по	2	Развивать навыки скоростных способностей. Следить за действиями других участников в процессе групповой	Сюжетно-ролевая игра
	полоскам"		или игровой деятельности.	
58-59	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2	Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности. Закрепление навыков метания на дальность и точность.	Игра
60-61	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2	Развитие координационных способностей. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе. Разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде.	Прогулка, игра
62-63	Игра-соревнование "Веселые старты".	2	Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов	Игра-соревнование



64-65	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	2	Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	Беседа о ЗОЖ
66	Итоговое занятие	1		