

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №3 «Образовательный центр» города Нефтегорска
муниципального района Нефтегорский Самарской области
446600: Самарская область, г. Нефтегорск, ул. Нефтяников, д. 35
Тел. (8 (846 70) 2-22-38; E-mail: sch3_nft@samara.edu.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от 31.08.2023 г. № 1
Руководитель ШМО
_____/Трегубова Т. П.

ПРОВЕРЕНО
на реализацию стандарта в полном
объеме зам. директора по ВР
_____/Мальцева М.В.
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
_____/Д.Д.Токарев
«31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **курса внеурочной деятельности**

Курс: «Динамическая пауза»
Класс: 1-4 классы
Количество часов по учебному плану:
34 часа в год, 1 час в неделю
Составитель: Богданова Татьяна Александровна

г. Нефтегорск
2023-2024 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами и методическими материалами федерального и регионального уровня:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 14.07.2022);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении ФОП НО»;
- - Приказ Министерства просвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (ред. от 08.11.2022 № 955) (далее – ФГОС НОО);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20), Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПин 1.2.3685-21).

Приоритетная *цель* программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза» — воспитание у учащихся основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Достижение заявленной цели определяется особенностями курса и решением следующих *задач*:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- формировать гармонически развитую, активную личность, сочетающую в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство;
- содействовать всестороннему развитию личности, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать ловкость, инициативу, быстроту реакции, сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание и эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Планируемые результаты включают личностные, предметные и метапредметные результаты за период обучения. Ожидаемый результат:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

1. МЕСТО ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» рассчитана на обучающихся 1-4 классов. На реализацию курса отводится 1 час в неделю. 1- 4 классы – 34 часа в год (1-4 классы).

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 КЛАСС

Бессюжетные игры (10 ч)

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля, прятание.

Народные игры (24 ч)

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

2

2 КЛАСС

Бессюжетные игры (8ч)

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля, прятание.

Игры-забавы (8 ч)

Обучающимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Народные игры (8 ч)

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Любимые игры детей (7 ч)

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

Игры с общеразвивающими упражнениями (3 ч)

Учатся слушать команды водящего, перестраиваться, выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков. Ориентирование в пространстве Развитие навыка скоростных способностей. Развитие глазомера. Умение владеть мячом. Совершенствование навыков бега.

3 КЛАСС

Бессюжетные игры (5 ч)

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил,

ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля, прятание.

Игры-забавы (5 ч)

Обучающимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Русская лапта (5 ч)

В играх принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации, и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Дают возможность успешно участвовать во внутришкольных соревнованиях.

Любимые игры детей (5ч)

В играх принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Дают возможность успешно участвовать во внутришкольных соревнованиях.

Пионербол (5ч)

Пионербол (по правилам волейбола)- мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Баскетбол (9 ч)

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

4 КЛАСС

Бессюжетные игры (10ч)

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля, прятание.

Игры-забавы (5 ч)

Обучающимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке,

выполнить движение с закрытыми глазами).

Народные игры (5 ч)

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Любимые игры детей (5 ч)

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

Командные игры (9 ч)

В играх принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Дают возможность успешно участвовать во внутришкольных соревнованиях.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 физической культуры 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, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Воспитательные задачи: - воспитывать стремление к физическому развитию с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; - воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.				
Раздел 1. Бессюжетные игры (10ч)				
1.1	«Ловишки – перебежки»	1	Библиотека ЦОК https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/lesson/b589edb8-e344-4d4e-bdd7-8be4e9d64e5c?backUrl=%2F15%2F03	Посвящение в спортсмены. Инструктаж по технике безопасности
1.2	«Веселый бег»	1		Олимпийский урок
1.3	«Точный расчет»	1		Игровой час
1.4	«Метко в цель»	1		День здоровья
1.5	«Мяч водящему»	1		Веселые старты
1.6	«У кого меньше мячей»	1		Беседа, игра
1.7	«Штандр»	1		Игра
1.8	«Береги предмет»	1		Игра
1.9	«Паровозик»	1		Праздник безопасности
1.10	«Жмурки с колокольчиком»	1		Беседа, игра
Итого по разделу		10		
Воспитательные задачи: - воспитывать любовь к родному краю через народные игры; - способствовать сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры; - содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности; - воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.				
Раздел 2. Народные игры (24ч)				
2.1	Русская народная игра «Гуси – лебеди»	1		Сказочная эстафета
2.2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1		Спортивно-театральный этюд
2.3	Татарская народная игра «Займи место»	1		Викторина, игра
2.4	Азербайджанская народная игра «День и ночь»	1		Беседа, игра
2.5	Белорусская народная игра «Посадка картофеля»	1		Спортивно-ролевая игра
2.6	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»	1		Беседа, игра
2.7	Осетинская народная игра «Метание с плеча»	1		Эстафета

2.8	Чувашская народная игра «Тили – рам?»	1		Игра
2.9	Русская народная игра «Салки»	1		Сказочная эстафета
2.10	Русская народная игра «Салки с домом»	1		Игра
2.11	Русская народная игра «Салки дай руку»	1		Викторина, игра
2.12	Башкирская народная игра «Шар на земле»	1		Спортивно-театральный этюд
2.13	Башкирская народная игра «Прутик»	1		Беседа, игра
2.14	Бурятская народная игра «Поиски шила и ножниц»	1		Спортивно-ролевая игра
2.15	Бурятская народная игра «Ястреб и утка»	1		Беседа, игра
2.16	Дагестанская народная игра «Игра во всадников»	1		Эстафета
2.17	Дагестанская народная игра «Попади в камень»	1		Игра
2.18	Кабардино-Балкарская народная игра «Повелитель лунки»	1		Эстафета
2.19	Кабардино-Балкарская народная игра «Крутить кубарь»	1		Спортивно-театральный этюд
2.20	Калмыцкая народная игра «Метание в цель»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	Викторина, игра
2.21	Калмыцкая народная игра «Метание палки»	1		Соревнование
2.22	Калмыцкая народная игра «Метание палки»	1		Соревнование
2.23	Игра народов Карелии «Я есть»	1		Спортивно-ролевая игра
2.24	Игра народов Карелии «Я есть»	1		Спортивно-ролевая игра
Итого по разделу		24		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество о часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
<p>Воспитательные задачи: - бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни; - стремление к физическому развитию с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; - осознание и принятие своей половой принадлежности, соответствующих ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.</p>				
Раздел 1. Бессюжетные игры (8ч)				
1.1	«Бег по кочкам»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	Посвящение в спортсмены. Инструктаж по технике безопасности
1.2	«Веселый бег»	1		Олимпийский урок
1.3	«Западня»	1		Игровой час
1.4	«Кот проснулся»	1		Игровой час
1.5	«Колпачок» - игра с мячом	1		Игра
1.6	«У кого меньше мячей»	1		Игровой час
1.7	«На свое место»	1		Игра
1.8	«Веревочка»	1		Игровой час
Итого по разделу		8		
<p>Воспитательные задачи: - бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни; - стремление к физическому развитию с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.</p>				
Раздел 2. Игры-забавы (8ч)				
2.1	«Река и ров» - игра с прыжками	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	Праздник безопасности
2.2	«Мышеловка»	1		Игра
2.3	«Кто быстрее?»	1		Веселые старты
2.4	«Путанка»	1		Соревнования
2.5	«Все в кружок», «Слепой козёл»	1		Эстафета

2.6	«Запрещенный цвет»	1		Игра
2.7	«Ключи»	1		Час здоровья
2.8	«Веселые старты»	1		Соревнование
Итого по разделу		8		

Воспитательные задачи:

- осознание принадлежности к своему народу и к общности граждан России, проявляющим воспитать уважение к своему и другим народам;
- уважение духовно-нравственной культуры своей семьи, своего народа, семейных ценностей с учётом национальной, религиозной принадлежности;
- стремление к физическому развитию с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

Раздел 3. Народные игры (8 ч)

3.1	Русские народные игры «В ногу», «Бубенцы»	1		Сказочная эстафета
3.2	Татарская народная игра «Серый волк»	1		Спортивно-театральный этюд
3.3	Азербайджанская народная игра «Отдай платочек»	1		Викторина, игра
3.4	Белорусская народная игра «Иванка»	1		Беседа, соревнование-игра
3.5	Бурятская народная игра «Бабки-лодыжки»	1		Спортивно-ролевая игра
3.6	Осетинская народная игра «Жмурки – носильщики»	1		Беседа, игра
3.7	Чувашская народная игра «Журавушка»	1		Эстафета
3.8	Русские народные игры «Лягушки на болоте», «Пирог»	1		Игра
Итого по разделу		8		

Воспитательные задачи:

- бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни
- стремление к физическому развитию с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- осознание и принятие своей половой принадлежности, соответствующих ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

Раздел 4. Любимые игры детей (7 ч)

4.1	«Погребок»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	Соревнование
4.2	«Кувшин»	1		Эстафета
4.3	«Мышеловка»	1		Игры с правилами

4.4	«Кролики»	1		Ролевая игра
4.5	«Картошка»	1		Беседа, игра
4.6	«Стая уток»	1		Конкурс-игра
4.7	«Белки, зайцы, мышки»	1		Беседа, игра
Итого по разделу		7		
Воспитательные задачи: - бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни - стремление к физическому развитию с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.				
Раздел 5. Игры с общеразвивающими упражнениями (3 ч)				
5.1	Игра с прыжками: «Прыжками к финишу»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	Игра-эстафета
5.2	Игры с бегом «Трамвай», «Змейка»	1		Игра-соревнование
5.3	Игры с обручами: «Волшебный обруч», «Такси»	1		Сюжетно-ролевая игра
Итого по разделу		3		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

**Тематическое планирование
3 класс**

№	Тема, раздел	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Воспитательные задачи: - бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни - стремление к физическому развитию с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; - осознание и принятие своей половой принадлежности, соответствующих ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.				
Бессюжетные игры (5ч)				
1.1	Игра «Кот и мышь»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	Праздник безопасности
1.2	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		Игра
1.3	«Карусель»	1		Веселые старты

1.4	«Метко в цель»	1		Соревнования
1.5	«Мяч водящему»	1		Эстафета
Итого по разделу		5		
Воспитательные задачи:				
<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать любовь к родному краю через народные игры; - способствовать сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры; - содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности; - воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни. 				
Игры-забавы (5ч)				
2.1	«Серый волк», «Скок-перескок»	1		Эстафета
2.2	«Жмурки с колокольчиком»	1		Подвижные игры
2.3	«Горелки»	1		Игротека
2.4	«Кто быстрее?»	1		Соревнование
2.5	«Чай-чай!»	1		Игра
Итого по разделу		5		
Воспитательные задачи:				
<ul style="list-style-type: none"> — способствовать воспитанию культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности; — воспитывать волевые качества: смелость, решительность; чувство товарищества; — воспитывать неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям. 				
Русская лапта (5ч)				
3.1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта».	1		Инструктаж по технике безопасности
3.2	Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание	1		Беседа, игра
3.3	Ловля мяча и передача в парах.	1		Игра
3.4	Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	1		Игровой час
3.5	Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра.	1		Игра
Итого по разделу		5		
Воспитательные задачи:				
<ul style="list-style-type: none"> — способствовать воспитанию культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности; — развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; — воспитывать волевые качества: смелость, решительность; чувство товарищества; — воспитывать неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям. 				
Любимые игры детей (5ч)				
4.1	«Увернись от мяча»	1		Игра
4.2	«Два мороза»	1		Веселые старты

4.3	Игры нашего двора «Совушка», «Краски»	1		Соревнования
4.4	«Хлопок»	1		Соревнования
4.5	«Крокодил»	1		Игра-конкурс
Итого по разделу		5		
Воспитательные задачи:				
- бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни				
- стремление к физическому развитию с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.				
Баскетбол (9ч)				
6.1	Основы техники и тактики.	1		Беседа, игра
6.2	Техника нападения.	1		Игра-конкурс
6.3	Техника передвижения.	1		Подвижные игры
6.4	Повороты в движении.	1		Игра
6.5	Сочетание способов передвижений.	1		Игры с правилами
6.6	Техника владения мячом.	1		Эстафета
6.7	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1		Игры с правилами
6.8	Броски мяча двумя руками с места.	1		Ролевая игра
6.9	Штрафной бросок.	1		Подвижные игры
Итого по разделу		9		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Бессюжетные игры (10ч)				
Воспитательные задачи:				
<ul style="list-style-type: none"> — дать первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений; — формировать опыт человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания; — воспитывать неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям; — привить бережное отношение к физическому и психическому здоровью; — привить навыки соблюдения правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде. 				
1.1	«Узнай, кто затейник»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	Игровой час
1.2	«Ладочки»	1		Подвижные игры
1.3	«Чувство ритма»	1		Викторина
1.4	«Запрещенное движение»	1		Игра-конкурс
1.5	«Мяч водящему»	1		Соревнования
1.6	«Штандр»	1		Подвижные игры
1.7	«Товарищ командир»	1		Веселые старты
1.8	«Брито-стрижено»	1		Спортивно-ролевые игры
1.9	«Соседи»	1		Игра-представление
1.10	«Шишки, жёлуди, орехи»	1		Эстафета
Итого по разделу		10		
Игры-забавы (5ч)				
Воспитательные задачи:				
<ul style="list-style-type: none"> — способствовать воспитанию культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности; — воспитывать волевые качества: смелость, решительность; чувство товарищества; — воспитывать неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям; — привить бережное отношение к физическому и психическому здоровью; — привить навыки соблюдения правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде. 				
2.1	«Рыбы, птицы, звери»	1		Спортивно-ролевые игры
2.2	«Перелизы»	1		Подвижные игры
2.3	«Охотники и сторож»	1		Игра-конкурс
2.4	«Птица без гнезда»	1		Соревнование
2.5	«К своим флажкам»	1		Эстафета

Итого по разделу		5		
Народные игры (5 ч)				
Воспитательные задачи:				
<ul style="list-style-type: none"> — способствовать воспитанию культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности; — развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; — воспитывать волевые качества: смелость, решительность; чувство товарищества; — воспитывать неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям; — воспитывать первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений; — формировать нравственные, эстетические, волевые качества, отражающие социально-психологические особенности личности; — формировать опыт человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания; — воспитывать инициативность, самостоятельность, психологическую устойчивость. 				
3.1	Русская народная игра «Филин и пташки»	1		Спортивно-ролевые игры
3.2	Русская народная игра «Пустое место»	1		Эстафета
3.3	Русская народная игра «Скорый поезд»	1		Подвижные игры
3.4	Татарская народная игра «Невидимки»	1		Игра-конкурс
3.5	Азербайджанская народная игра «Северный и южный ветер»	1		Спортивно-ролевые игры
Итого по разделу		5		
Любимые игры детей (5 ч)				
Воспитательные задачи:				
<ul style="list-style-type: none"> — формировать добрые взаимоотношения между детьми в классе, развивать стремления быть терпимым в обществе людей, воспитывать уважение к одноклассникам; — воспитывать бережное отношение к окружающим людям, бескорыстную заботу о товарищах и стремиться предотвращать – бездушие, бессердечность; — воспитывать волевые качества: смелость, решительность; чувство товарищества; — воспитывать неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям; — формировать нравственные, эстетические, волевые качества, отражающие социально-психологические особенности личности; — воспитывать инициативность, самостоятельность, психологическую устойчивость. 				
4.1	«Два мороза»	1		Соревнование
4.2	«Мышеловка»	1		Подвижные игры
4.3	«Кролики»	1		Эстафета
4.4	«Увернись от мяча»	1		Подвижные игры
4.5	«Картошка»	1		Игра-конкурс
Итого по разделу		6		
Командные игры (9ч)				

Воспитательные задачи:			
— способствовать воспитанию культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности;			
— воспитывать волевые качества: смелость, решительность; чувство товарищества;			
— привить навыки соблюдения правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);			
— привить бережное отношение к физическому и психическому здоровью;			
— воспитывать инициативность, самостоятельность, психологическую устойчивость.			
5.1	«Хлопок»	1	Подвижные игры
5.2	«Крокодил»	1	Эстафета
5.3	«Болото»	1	Спортивно-ролевые игры
5.4	«Следопыт»	1	Соревнования
5.5	«Цапля»	1	Подвижные игры
5.6	«Драгоценный груз»	1	Игра-конкурс
5.7	«Третий лишний»	1	Игротека
5.8	«Лиса и курица»	2	Подвижные игры
Итого по разделу		9	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

Краткое содержание занятий с планируемыми результатами 1 класс

Содержание учебного курса «Динамическая пауза» направленно 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.

1). Игры, сближающие одноклассников друг с другом.

Прогулка на свежем воздухе. Игра «Солнышко и дождик», «Ножки», Игра «Раздувайся, пузырь!», «Карусели», Игра «Лови-лови!», «Дудочка», «Куклы пляшут», «Подарки», «По дорожке Валя шла», «Кто к нам пришёл?», «Хоровод», игра «Спектакль игрушек», «Бабушка Маланья», «Заика», «Магазин игрушек».

Это игры – забавы, хороводы с элементами фольклора и народной культуры. Игровое партнёрство при добровольном участии каждого ребёнка в том, что принято всеми. Действовать по очереди, небольшими группами. Эти игры позволяют увидеть и прочувствовать индивидуальность каждого ребёнка, что развивает у детей уважение к другой личности.

2). Игры, развивающие нравственно-волевые качества личности ребенка.

Игры «Салочки-догонялки», «Лохматый пес», «Воробушки и автомобили», «Смелые мышки», «Пустое место», «Лиса и гуси», «Салочки-выручалочки», «Аи, гу-гу!», «Япринес тебе подарок».

Игры учат детей внимательному отношению друг к другу, развивают смелость, способность мобилизоваться и избежать опасности, собранность, уверенность в себе.

3). Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия.

Игры «Зайцы в городе», «Разноцветные колечки», «Кто разбудил Мишутку?», «Разноцветные ленточки», «Колпачок и палочка», «Что выбрал Петрушка?», «Метко в цель», «Звуковые загадки», «Лисы и куры», «Встречайте гостей» и т.д.

Дети улавливают особенности знакомых звуков и передают их характер с помощью доступных им средств – движением, звукоподражанием или словом. Это способствует тому, что дети начинают целенаправленно сравнивать звуки между собой, различать их. Так в игре постепенно формируется способность слышать и понимать звуки. Дети прислушиваются, сравнивают и оценивают звуки по силе, тембру, характеру,

сосредотачиваются на звуке, выделяют его характерные особенности.

4). Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия.

Игры «Голова и хвост», «Ворона и воробей», «Где твой дом», «Прыгающие воробушки», «Лиса и куры», «Два притопа, два прихлопа», «Вороны и воробей», эстафета

«Смена сторон», «Прыжки по кочкам», танцевальные упражнения «Нос, пол, потолок». Дети учатся ориентироваться в специально созданных пространственных ситуациях и определять своё место по заданному условию, овладевают умением определять словом положение того или иного предмета по отношению к другому. В процессе игры у детей отрабатывается координация движений, право, лево, верх, низ.

5). Игры, формирующие целенаправленное внимание.

Игры «Раз, два, три – говори», «Пальчики», «Прятки с игрушками», «Отзовись, не зевай», «Пятнашки», «Поехали коробочки», «Волшебный столик», «Проказы Мишки-шалунишки». Характерным для этих игр является наличие текста (как правило, стихотворного), который направляет внимание детей, напоминает им правила и те условия выполнения, которые связаны с управлением своим вниманием. Дети, подражая взрослому, постепенно овладевают игровыми действиями и подготавливаются к самостоятельному их выполнению.

6). Игры, развивающие речь и мышление.

Игры «Чудесный сундучок», «Где спрятался зайчик?», «День рождения куклы Алёнушки», «Зайчик и мишка», «Мешочек, пусти!», «Где мы побывали, что мы повидали!»,

«Лисы и куры», «Что на картине?»

В процессе этих игр происходит отработка артикуляции, расширение активного словаря, развитие связной речи, т.е. умение выразить свою мысль словами и формирование речевого мышления.

7). Игры, развивающие память.

Игры «Переполох», «Мамины помощники», «Кто здесь прячется?», «Пустое место», «Что достать тебе дружок?» и т.д.

Игровые задания, направленные на запоминание различной информации, отличаются своей сложностью. В ходе игр у детей развивается внимание, координация, умение сосредоточиться. Игры способствуют общению и пониманию.

8). Игры, развивающие координацию движений.

Игры «Отдай мяч соседу», «Метко в цель», «Попади в цель», «Перестрелка», «Броски в кольцо», «Ловкие ребята», «Вызов номеров», «Два мороза», «Что изменилось?», «Веселые старты» и т.д.

В данных играх происходит совершенствование координации движений. Развивается сотрудничество, взаимовыручка, умение сотрудничать в группе, команде.

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» 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, 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 организовывать 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 игровых и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты.

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.

Методическое обеспечение

Предусмотрены следующие основные виды занятий: подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты.

При организации занятий важная роль принадлежит вопросам, связанным с соблюдением техники безопасности.

Данная программа подскажет, какие игры и в какой последовательности могут быть включены в занятие в зависимости от того, где они проводятся: во дворе, на площадке, в спортивном зале, в коридоре, в небольшой, но свободной от мебели

комнаты или классе. Следует также иметь в виду, что любые комнатные игры (и в особенности подвижные) при благоприятных погодных условиях нужно проводить на воздухе, что всегда предпочтительнее, полезнее для здоровья детей. И, наоборот, многие из игр, которые рекомендуется проводить во дворе, на площадке, могут быть в непогоду перенесены в помещение, если есть просторный зал.

На занятии сначала предлагается первой сравнительно простая игра, которая поможет сразу вовлечь детей в активную деятельность, создать веселое, бодрое настроение. За ней следуют игры с более сложными правилами. Между подвижными играми с большой нагрузкой вводятся малоподвижные шуточные игры, игра на внимание.

Список литературы.

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1-4 КЛАССЫ. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2018
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2018
3. А.В. Печенкин, Н.В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>
4. Артем Патрикеев. Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2017
5. М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2017
6. А.В. Закирова. Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД.2019