

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

ГБОУ СОШ №3 г. Сызрани

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
начальных классов

председатель МО
учителей начальных классов
_____ Гусева О.Г.

Протокол №1
от "29" 08. 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по

УВР _____

Дорина Е.В.

Протокол №1
от "29" 08. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор ГБОУ СОШ №3.

г. Сызрани _____

Симонова Т.П.

Приказ № 496
от "29" 08. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): Динамическая пауза.

Класс: 1-4

Количество часов по учебному плану 1 класс- 66 часов в год, 2 часа в неделю;

2-4 классы – 34 часа в год, 1 час в неделю

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» уровня начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер — 64100), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания, ООП НОО и учебного плана ГБОУ гимназии г.Сызрани, на основе авторской программы по внеурочной деятельности «Интегрированный курс по физической культуре» Егорова Б.Б., Пересадына Ю.С., Ляха В.И. Просвещение.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану ГБОУСОШ №3 г.Сызрани всего на изучение курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» в начальной школе выделяется **168** часов.

В 1 классе – 66 часа (2 часа в неделю, 33 учебные недели).

Во 2-4 классах на изучение курса отводится по **34** часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Личностные результаты:

- 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;
- развитие навыков сотрудничества со 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;
- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Ходьба, бег, прыжки, метание.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы торможение.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Тематическое планирование

1 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Электронные ресурсы
1.	Правила поведения в физкультурном зале. Игра «Запрещённое движение».	1 ч.	
2.	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра «Запрещённое движение».	1 ч.	
3.	Строевые упражнения: перестроение.	1 ч.	
4.	Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно!».	1 ч.	
5.	Развивающая игра «Копна-тропинки-кочки».	1 ч.	
6.	Строевые упражнения: перестроение. Игра «Класс, смирно!».	1 ч.	
7.	Игры «День и ночь», «Класс, смирно!».	1 ч.	
8.	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игра «Море волнуется-раз».	1 ч.	
9.	Игра «Море волнуется-раз». Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч.	
10.	Игры «День и ночь», «Бездомный заяц».	1 ч.	
11.	Шаг с прискоком, приставной шаг, шаг в одну сторону.	1 ч.	
12.	Игра «Класс, смирно!», «День и ночь». Дыхательные упражнения.	1 ч.	
13.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	1 ч.	
14.	Комплекс ОРУ с мячом.	1 ч.	
15.	Игра с мячом «Охотники и утки».	1 ч.	
16.	Строевые упражнения: перемещение.	1 ч.	
17.	Весёлые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание.	1 ч.	
18.	Игры с мячом «Кто самый меткий», «Передай мяч».	1 ч.	
19.	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1 ч.	
20.	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки».	1 ч.	
21.	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки».	1 ч.	
22.	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1 ч.	
23.	Весёлые старты со скакалкой.	1 ч.	
24.	Игры со скакалкой, с мячом. Гимнастические упражнения на высокой перекладине.	1 ч.	
25.	Игры с прыжками «Попрыгунчики».	1 ч.	

	воробушки».		
26.	Игры с прыжками «Пингвины», «Бой петухов».	1 ч.	
27.	Игры с прыжками «Кот и воробьи», «Переправа».	1 ч.	
28.	Игра «Охотники и утки». Переноска и надевание лыж.	1 ч.	
29.	Ступающий шаг без палок.	1 ч.	
30.	Скользящий шаг без палок.	1 ч.	
31.	Построение. Игры на свежем воздухе.	1 ч.	
32.	Игра «Метко в цель», катание на санках. Закалка.	1 ч.	
33.	Переноска лыж.	1 ч.	
34.	Игра «Два деда Мороза».	1 ч.	
35.	Игра «Попади снежком».	1 ч.	
36.	Катание на лыжах.	1 ч.	
37.	Катание на санках, лыжах.	1 ч.	
38.	Метание снежков в цель.	1 ч.	
39.	Подъём на небольших склонах.	1 ч.	
40.	Лыжная эстафета.	1 ч.	
41.	Катание на санках.	1 ч.	
42.	Игра «Захват крепости».	1 ч.	
43.	Повороты переступанием.	1 ч.	
44.	Игра «Два Мороза».	1 ч.	
45.	Зимние русские народные игры.	1 ч.	
46.	Скользящий шаг с палками.	1 ч.	
47.	Эстафета на лыжах.	1 ч.	
48.	Ловля и передача большого баскетбольного мяча.	1 ч.	
49.	Игра «Охотники и утки».	1 ч.	
50.	Игры «Охотники и утки», «Совушка».	1 ч.	
51.	Эстафета с мячом.	1 ч.	
52.	Ловля, бросок, передача мяча.	1 ч.	
53.	Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1 ч.	
54.	Общеразвивающие упражнения с большим и малым мячом.	1 ч.	
55.	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд.	1 ч.	
56.	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1 ч.	
57.	Игра «Перемена мест».	1 ч.	
58.	Игра «Удочка». Работа со скакалкой.	1 ч.	
59.	Эстафета с теннисным мячом.	1 ч.	
60.	Игра «Салки с мячом».	1 ч.	
61.	Игра «Догони меня».	1 ч.	
62.	Игра «Прыгай через ров».	1 ч.	
63.	Беговые упражнения.	1 ч.	

64.	Игра «День и ночь».	1 ч.	
65.	Игры «День и ночь», «Море волнуется-раз».	1 ч.	
66.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1 ч.	

2

класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Электронные ресурсы
1	Правила поведения в спортзале. Подвижные игры.	1 ч.	
2	Игра на внимание «Запрещённое движение».	1 ч.	
3	Игры на внимание «Класс, смирно!»	1 ч.	
4	Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	1 ч.	
5	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется - раз».	1 ч.	
6	Игры с бегом «Хитрая лиса».	1 ч.	
7	Игра «Съедобное - несъедобное».	1 ч.	
8	Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	1 ч.	
9	Эстафета с бегом на скорость.	1 ч.	
10	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1 ч.	
11	Игра «Зайцы в огороде».	1 ч.	
12	Игры «День и ночь».	1 ч.	
13	Игры «Попрыгунчики-воробушки».	1 ч.	
14	Комбинация общеразвивающих упражнений.	1 ч.	
15	Игра с мячом «Джамбо»	1 ч.	
16	Строевые упражнения: перемещение.	1 ч.	
17	Игра с мячом «Передал – садись!»	1 ч.	
18	Весёлые старты с мячами.	1 ч.	
19	Игра «Самый меткий»	1 ч.	

20	Игра «Два деда Мороза».	1 ч.	
21	Игра «Попади снежком».	1 ч.	
22	Игра «Покажи фигуру».	1 ч.	
23	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Совушка»	1 ч.	
24	Игры с мячом.	1 ч.	
25	Игра «Перемена мест».	1 ч.	
26	Игра «Салки с мячом»	1 ч.	
27	Игра «Встреча»	1 ч.	
28	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1 ч.	
29	Игры с обручами.	1 ч.	
30	Веселые старты с обручами	1 ч.	
31	Прыжки в длину. Игра «Лягушата»	1 ч.	
32	Челночный бег.	1 ч.	
33	Полоса препятствий.	1 ч.	
34	День здоровья.	1 ч.	

3

класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Электронные ресурсы
1	Строевые упражнения. Игра «Третий лишний»	1ч	
2	Строевые упражнения: перестроение.	1ч	
3	Игра с бегом «За флажками», «Класс, мирно»	1ч	
4	Строевые упражнения: перестроение.	1ч	
5	Развивающая игра «Копна-тропинки-кочки»	1ч	
6	Подвижные игры со скакалкой.	1ч	
7	Комплекс ОРУ с мячом.	1ч	
8	Подвижные игры для развития внимания	1ч	
9	Весёлые старты с мячом.	1ч	
10	Подвижные игры с бросками и ловлей мячей.	1ч	
11	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1ч	
12	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1ч	
13	Весёлые старты со скакалкой.	1ч	

14	Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	1ч	
15	Игры с прыжками «Пингвины», «Бой петухов»	1ч	
16	Игры с прыжками «Кот и воробьи», «Переправа»	1ч	
17	Игра «Охотники и утки».	1ч	
18	Зимние русские народные игры.	1ч	
19	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1ч	
20	Ловля и передача большого баскетбольного мяча.	1ч	
21	Мини-баскетбол.	1ч	
22	Подвижные игры для развития внимания.	1ч	
23	Общеразвивающие упражнения с большим и малым мячом.	1ч	
24	Ловля, броски, передачи мяча.	1ч	
25	Акробатические упражнения. Кувырок, прыжки через скакалку.	1ч	
26	Кувырок, прыжки через скакалку.	1ч	
27	Метание большого и малого мяча в цель.	1ч	
28	Бег. Беговые упражнения.	1ч	
29	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча.	1ч	
30	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1ч	
31	Эстафета с мячом.	1ч	
32	Спортивные игры. Мини-волейбол.	1ч	
33	Спортивные игры. Футбол.	1ч	
34	Конкурс спортивных игр.	1ч	

4

класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Электронные ресурсы
1.	Повторение правил по ТБ. Строевые упражнения.	1 ч.	
2.	Встречная эстафета.	1 ч.	
3.	Игры «Кто раньше», «Люлька».	1 ч.	
4.	Эстафета со скакалкой.	1 ч.	
5.	Строевые упражнения: перемещение.	1 ч.	
6.	Игра «Городки»	1 ч.	
7.	«Аэробика» Базовые шаги.	1 ч.	
8.	Разучивание базовых шагов. Стретчинг.	1 ч.	
9.	Скрестные шаги. Шаги подъемы.	1 ч.	
10.	Подъемы прямых ног.	1 ч.	
11.	Разучивание комбинации на 32 счета	1 ч.	
12.	Ловля и броски мяча, передачи из одной	1 ч.	

	руки в другую.		
13.	Передача мяча перед собой, за спиной.	1 ч.	
14.	Передача мяча над головой, под ногой, партнеру.	1 ч.	
15.	Броски и ловля мяча после удара о пол.	1 ч.	
16.	Комбинации из изученных упражнений.	1 ч.	
17.	Подскоки, прыжки со скакалкой.	1 ч.	
18.	Движения со скакалкой под музыку.	1 ч.	
19.	Музыкальные игры с мячом.	1 ч.	
20.	Музыкальные игры со скакалкой.	1 ч.	
21.	«Фитнес - марафон»	1 ч.	
22.	Игра «Прыжки по полосам»	1 ч.	
23.	Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма.	1 ч.	
24.	Понятие ритмика. Хлопки в такт музыки.	1 ч.	
25.	Выполнение движений с предметами во время ходьбы в такт музыки.	1 ч.	
26.	Виды ходьбы и бега под музыку	1 ч.	
27.	Элементы танца, танцевальные движения	1 ч.	
28.	Эстафета с мячом.	1 ч.	
29.	Народные игры: 12 палочек.	1 ч.	
30.	Бег с мячом.	1 ч.	
31.	Челночный бег.	1 ч.	
32.	Метание мяча на дальность.	1 ч.	
33.	Игра «Пионербол».	1 ч.	
34.	Фестиваль подвижных игр.	1 ч.	