

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Отраденское управление министерства образования и науки Самарской области

ГБОУ НОШ пос. Заливной

ПРИНЯТО на заседании Педагогического совета Протокол №1 от "29" августа 2022г.	СОГЛАСОВАНО на заседании Совета учреждения Протокол №1 от "29" августа 2022г.	УТВЕРЖДЕНО Директор _____ Писцова В.А. Приказ № 64-од от "29" августа 2022г
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
(направленность спортивно-оздоровительная)
для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составители:
учитель начальных классов
Мищевская М.Г.

пос. Заливной, 2022 г.

Пояснительная записка к предмету «Динамические паузы»

Одной из современных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт второго поколения определяет эту задачу как одну из приоритетных.

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

Согласно СанПиН СП 2.4.3648-20 в общеобразовательных учреждениях динамическая пауза проводится в оздоровительных целях, и занимает 30-40 мин.учебного времени.

В 1 классе динамическая пауза проводится 2 раза в неделю, в середине учебного дня, продолжительностью не менее 35 минут.

Функции динамических пауз:

- ✓ **Развлекательная** – создание благоприятной атмосферы;
- ✓ **Релаксационная** – снятие напряжения, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
- ✓ **Коммуникативная** – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
- ✓ **Воспитательная** – формирует моральные и нравственные качества;
- ✓ **Обучающая** – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их;
- ✓ **Развивающая** – развивает речь, внимание, память, мышление;
- ✓ **Профилактическая** – предупреждают появления психологических заболеваний; Целью проведения динамических пауз

является:

- ✓ здоровьесбережение, ✓ здоровьеподдержание
- ✓ здоровьесформирование.

Задачи, решаемые при проведении динамических пауз:

- ✓ устранение мышечной скованности;
- ✓ снятие физической и умственной усталости;
- ✓ удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;

- ✓ формирование установок здорового образа жизни;
- ✓ укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- ✓ комфортная адаптация первоклассников в школе;
- ✓ воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде. При решении данного комплекса задач учитывается особый режим первоклассников:
 - ✓ 5-дневная учебная неделя,
 - ✓ 35-минутные уроки
 - ✓ возрастные особенности,

Универсальными компонентами учащихся при организации динамических пауз являются:

- ✓ Умение организовывать собственную деятельность;
- ✓ Умение активно включаться в коллективную деятельность;
- ✓ Умение взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Поэтому, организационная деятельность динамических пауз направлена на овладение элементами приёмов спортивных командных игр.

Календарно - тематическое планирование по предмету «Динамическая пауза» 1 класс 66ч

№	Тема урока	Ча со в по те ме	Форма урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)			Дата по плану	Дата по факту
					Личностные УУД	Познаватель ные УУД	Коммуникативные УУД		
	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ: "Класс, смирно!", спортивные кричалки.	1	Игровая	Знать: Команды, кричалки. Слушать команды водящего; перестраивать ся; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	- формирование мотивов достижения и социального признания; -формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности; -формирование моральной самооценки.	-осознанное ипроизвольное построение речевого высказывания в устной форме.	Ориентация на партнера по общению. Умение слушать собеседника. Умение договариваться, находить общее решение.		

2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение".	1	Игровая	<p>Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе;</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма</p>	<p>□ уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.</p>	<p>Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	<p>- Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;</p> <p>-Задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.</p>		
				<p>во время игровой деятельности;</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>					

3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди" – разучивание.	2	Игровая	Помогать организовывать и проводить подвижные игры и соревнования на открытом воздухе Закрепление и совершенствование навыков бега.	<input type="checkbox"/> установка на здоровый образ жизни.	<input type="checkbox"/> анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	-Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; - Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.		
-----	--	---	---------	--	---	--	--	--	--

5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление изученных игр.	2	Игровая	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Организовывать места занятий подвижными играми на	<input type="checkbox"/> уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.	<input type="checkbox"/> анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	- Разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде.		
-----	---	---	---------	--	--	--	---	--	--

				открытом воздухе.					
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2	Игровая	Ориентирование в пространстве Закрепление и совершенствование навыков бега. ве.	□ уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;	□ анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;	Отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;		
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки	2	Игровая	Закрепление и совершенствование	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в	-Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера		

	по полоскам"- разучивание.			навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно- силовых способностей ; ориентирова ние в пространстве	людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	зависимости от конкретных условий;	по деятельности. -Учет разных мнений и умение обосновать собственное. -Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества;		
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники- спортсмены"- повтор.	2	Игровая	Закрепление и совершенствов ание навыков бега.	□ уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательно е отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;	□ анализирова ть технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно- следственных связей;	- Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.		
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч",	2	Игровая	Передача и ловля м	- формирование установки на	□ анализирова ть технику игры	Разрабатывать единую тактику в игровых		

	"Ловушки с мячом"- разучивание.			Развитие глазомера. Ориентирован ие в пространстве яча двумя руками Соблюдать правила поведения и предупрежден ия травматизма во время игровой деятельности.	здоровый и безопасный образ жизни.	или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно- следственных связей.	действиях, учитывая мнения партнеров по команде		
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разучивание.	2	Игровая	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентировани е в пространстве.	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.	□ анализирова ть технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно- следственных связей.	-Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.		

17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в	2	Игровая	Развитие глазомера. Ориентирование в	□ уважение к чувствам и настроениям другого человека,	выбор наиболее эффективных способов решения задач в	Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта		
-------	---	---	---------	--------------------------------------	---	---	--	--	--

	цель".			пространстве. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	доброжелательно е отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.	зависимости от конкретных условий.	интересов. Отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию.		
--	--------	--	--	---	--	------------------------------------	--	--	--

19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!"	2	Игровая	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.	выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника.		
-------	---	---	---------	---	--	--	---	--	--

21 - 22	Игры «Ловишка в кругу», «Краски» - разучивание.	2	Игровая	Развитие координационных способностей.	□ уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.	выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. -Учет разных мнений и умение обосновать собственное.		
---------	---	---	---------	--	---	--	---	--	--

23	Эстафета : "Быстрые упряжки".	1	Игра-эстафета	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.	Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	-Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.		
----	-------------------------------	---	---------------	--	--	--	--	--	--

24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок".	2	Игровая	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Закрепление и совершенствование навыков бега.	□ уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.	выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. -Учет разных мнений и умение обосновать собственное.		
26-27	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень".	2	Игровая	Развитие силовых способностей Закрепление и совершенствование навыков бега.	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.	выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию		
				Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.					

28 -29	Игры «Снежинки и льдинки», «Кто лишний?» - разучивание.	2	Игровая	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.	□ анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	-Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.		
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Игра-эстафета	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Закрепить навык ориентирован	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.	Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.		

				ия в пространстве, совершенствование функции равновесия.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

31-32	Игры «Ловишка в кругу», «Кто лишний?» - повтор	2	Игровая	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	□ уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.	Анализировать технику игры или выполнения упражнений.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника.		
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"- повтор.	2	Игровая	Развитие координационных способностей.	□ установка на здоровый образ жизни.	выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.		
35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!» - разучивание.	2	Игровая	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время	□ уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.		
				игровой деятельности.	командные упражнения и подвижные игры.	установление причинно-следственных связей.			

37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Через кочки и пенёчки»-разучивание.	2	Игровая	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	-Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.		
39-40	Игры на координацию движений «Животные в зоопарке», «Гол - штанга» - разучивание.	2	Игровая	Развитие координационных способностей.	□ уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	Разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде.		
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание.	2	Игровая	Совершенствовать навыки бега, развивать скоростные способности. Закрепление	□ установка на здоровый образ жизни.	□ анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие	Отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию. -Учет разных мнений и умение обосновать		

				навыков метания на дальность и точность. Развитие глазомера.		установление причинно-следственных связей.	собственное.		
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	2	Игровая	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ориентирование в пространстве.	□ установка на здоровый образ жизни.	выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	- Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера.		
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-разучивание.	2	Игровая	Развитие навыка скоростных способностей глазомера. Ориентирование в пространстве. Ведение мяча на месте и в движении.	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.	□ анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.		
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч"	2	Игровая	Соблюдать правила	□ уважение к чувствам и	выбор наиболее эффективных	Договариваться и приходить к общему		

	не теряй", "Мяч водящему».			поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.	способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника.		
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	2	Игровая	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	□ установка на здоровый образ жизни;	Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	Отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию		
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	2	Игра-эстафета	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Развитие навыка скоростных	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.	Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	-Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов. Разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде.		

				способностей · Развитие газомера. Ориентирова ние в пространстве ·					
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики- воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор.	2	Игровая	Развитие навыка скоростных способностей Развитие газомера. Ориентирова ние в пространстве.	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.	выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.		
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор.	2	Игровая	Совершенствов ать навыки бега. Развивать скоростные способности. Закрепление навыков метания на дальность и точность. Развитие	□ уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательно е отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.	□ анализирова ть технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно- следственных	Отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию		

						связей.			
--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--

				глазомера.					
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор.	2	Игровая	Развитие координацион ных способностей. Организовыва ть места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	□ установка на здоровый образ жизни;	выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде.		

59	Игра-соревнование "Веселые старты".	1	Игра-эстафета	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.	Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	-Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.		
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2	Игровая	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	□ уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.	Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	- Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера.		
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Ястреб и утки» - повтор.	2	Игровая	Развитие координационных способностей.	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.		

64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест"- повторение.	2	Игровая	Развитие скоростных способностей.	□ уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.	выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	- Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера.		
66	Игры "День и ночь!", «Животные в зоопарке» - повторение.	1	Игровая	Развитие координационных способностей.	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.	выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.		