

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа № 40»

**Принято**

**Директор**

на педагогическом совете № 1

\_\_\_\_\_ /И.В. Устинова/

«30» августа 2022 г.

Приказ № 126/2 от «30» августа 2022 г.

*АДАптированная программа физического воспитания*

# **«Динамическая пауза»**

*1 класс*

Составлено на основе:

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.- М.: Просвещение, 2014.

Используемый учебник:

---

---

---

---

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 разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной 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. Форма занятий: «Динамическая пауза».

Курс «Динамическая пауза» 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 учебной программы 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 дисциплины «Динамическая пауза», 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 закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Базовым результатом освоения занятия «Динамическая пауза» 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 занятия «Динамическая пауза» 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.

Будут знать русские народные игры;

- развивать большие возможности проявления инициативы и творчества;
- учиться играть активно и самостоятельно;
- в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу.

Будут знать татарские народные игры;

- совершенствовать навыки игровых умений;
- будут совершенствовать навыки игровых умений;
- понимать правила игры;
- знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.

Будут знать мордовские народные игры;

- понимать правила игры;
- знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.

Будут знать чувашские народные игры;

- понимать правила игры;
- знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.

Будут знать игры-соревнования;

- взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;
- совершенствовать навыки игровых умений;
- формулировать высказывания своего мнения;
- разрешать спорные игровые ситуации.

Будут знать молдавские народные игры;

- понимать правила игры;
- знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;
- уметь наблюдать за соблюдением правил игры;
- формулировать высказывания своего мнения;
- разрешать спорные игровые ситуации. Будут

знать украинские народные игры;

- понимать правила игр;
- знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;
- уметь наблюдать за соблюдением правил игры;

- формулировать высказывания своего мнения;
  - разрешать спорные игровые ситуации.
- Будут знать грузинские народные игры;
- понимать правила игры;
  - знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;
  - совершенствовать навыки игровых умений;
  - уметь наблюдать за соблюдением правил игры;
  - формулировать высказывания своего мнения;
  - разрешать спорные игровые ситуации.

#### Ценностные ориентиры содержания занятия

Содержание кружка «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.

#### Познавательные УУД:

1. Умение структурировать знания,
2. Выделение и формулирование учебной цели.
3. Поиск и выделение необходимой информации
4. Анализ объектов;
5. Синтез, как составление целого из частей
6. Классификация объектов.

#### Коммуникативные УУД

1. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками;
2. Владение определенными вербальными и невербальными средствами общения;
1. Эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества;
2. Ориентация на партнера по общению;
3. Умение слушать собеседника
6. Умение договариваться, находить общее решение,
7. Умение аргументировать свое предложение, убеждать и уступать;
8. Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,
9. Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.

#### Регулятивные УУД:

1. целеполагание,
  2. волевая саморегуляция,
  3. коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
4. контроль в форме сличения с эталоном.
  5. планирование промежуточных целей с учетом результата

#### Личностные УУД;

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Кружок «Динамическая пауза» изучается в первом классе начальной школы в объеме 66 ч (2 часа в неделю)

Таблица тематического распределения часов кружка «Динамическая пауза»  
1 класс, 66 часов

Основное содержание по темам		Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел №1 «Русские народные игры». 31 час		
Гуси – лебеди	1 час	Ходьба, бег.
Обыкновенные жмурки	1 час	Ходьба, бег.
У медведя во бору	1 час	Ходьба, бег.
Палочка –выручалочка	1 час	Ходьба, бег.
Филин и пташки	1 час	Ходьба, бег.
Фанты	1 час	Ходьба, бег.
Краски	1 час	Ходьба, бег.
Горелки	1 час	Ходьба, бег.
Кот и мышь	1 час	Построение круга.
Пятнашки	1 час	Построение в колонну
Мячик кверху	1 час	Метание мяча
Лапта	1 час	Метание мяча
Ляпка	1 час	Прыжки через скакалку
Ловишка в кругу	1 час	Бег с ускорением
Заря	1 час	Перестроение
Игровая	1 час	Бег с ускорением
Промежуточный контроль. Игры-соревнования.	1 час	Бег, ходьба; перестроение; прыжки через скакалку; построение в колонну; метание мяча.
Коршун	1 час	Ловля и передача мяча
Гуси	1 час	Бег, ходьба
Большой мяч	1 час	Метание мяча
Пчелки и ласточка	1 час	Бег с ускорением
Волк	1 час	Перестроение
Птицелов	1 час	Бег с ускорением
Блуждающий мяч	1 час	Метание мяча
Шар	1 час	Перестроение
Посигутки	1 час	Прыжки через скакалку
Выгони мяч	1 час	Ловля и передача мяча
Гонка мяча по улице	1 час	Метание мяча

Стадо	1 час	Бег с ускорением
Шлёпонки	1 час	Перестроение
Молчанка	1 час	Перестроение
Раздел №2. «Татарские народные игры». 6 часов		
Серый волк	1 час	Перестроение
Хлопушки	1 час	Ловля и передача мяча
Ловишки	1 час	Метание мяча.
Перехватчики	1 час	Бег с ускорением
Угадай и догони. Кто первый? 1 час	1 час	Бег с ускорением
Кто дальше бросит?	1 час	Метание мяча
Раздел №3 «Мордовские народные игры» 4 часа		
Котел	1 час	Перестроение
Салки	1 час	Бег с ускорением
Круговой	1 час	Метание мяча
Раю – раю	1 час	Бег с ускорением
Раздел №4 «Чувашские народные игры» 4 часов		
Луна или солнце?	1 час	Прыжки через скакалку
Кого вам?	1 час	Бег, ходьба
Расходитесь!	1 час	Бег с ускорением
Летучая мышь	1 час	Ловля и передача мяча
Раздел №5 «Игры – соревнования» 5 часов		
Веселые старты	1 час	Метание мяча
Эстафета с флажками	1 час	Перестроение
Перестрелка	1 час	Метание мяча
Эстафета «Сороконожка»	1 час	Бег с ускорением
Эстафета «Если нравится тебе» 1 час		Бег с ускорением
Раздел №6 «Молдавские народные игры» 6 часов		
Лошадки	1 час	Перестроение
Овцы и волк	1 час	Деление на команды
Сбей кушму	1 час	Метание мяча
Пастух и стадо	1 час	Бег с ускорением
Барашек	1 час	Прыжки через скакалку
Яблоко	1 час	Метание мяча
Раздел №7 «Украинские народные игры» 6 часов		
Высокий дуб	1 час	Деление на команды
Колдун	1 час	Перестроение
Печки	1 час	Прыжки через скакалку
Хлебец	1 час	Бег с ускорением
Круглый хрещик	1 час	Метание мяча
Мак	1 час	Ловля и передача мяча
Раздел №8 «Грузинские народные игры» 4 часа		
Метание копья	1 час	Метание копья
Игра с прутиками	1 час	Прыжки через скакалку
Итоговый контроль. Игры-соревнования.	1 час	Метание мяча; бег, ходьба; перестроение; прыжки через скакалку; построение в колонну; метание мяча.
Игра в колокол	1 час	Перестроение

Таблица календарно-тематического планирования кружка

динамическая пауза на 1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения (учебные недели)	Домашнее задание	Примечание
<b>Раздел №1 «Русские народные игры» 31 час</b>					
1.	Гуси - лебеди	1 час	1 неделя		
2.	Обыкновенные жмурки	1 час	1 неделя		
3.	У медведя во бору	1 час	2 неделя		
4.	Палочка -выручалочка	1 час	2 неделя		
5.	Филин и пташки	1 час	3 неделя		
6.	Фанты	1 час	3 неделя		
7.	Краски	1 час	4 неделя		
8.	Горелки	1 час	4 неделя		
9.	Кот и мышь	1 час	5 неделя		
10.	Пятнашки	1 час	5 неделя		
11.	Мячик кверху	1 час	6 неделя		
12.	Лапта	1 час	6 неделя		
13.	Ляпка	1 час	7 неделя		
14.	Ловишка в кругу	1 час	7 неделя		
15.	Заря	1 час	8 неделя		
16.	Игровая	1 час	8 неделя		
17.	Почта	1 час	9 неделя		
18.	Коршун	1 час	9 неделя		
19.	Гуси	1 час	10 неделя		
20.	Большой мяч	1 час	10 неделя		
21.	Пчелки и ласточка	1 час	11 неделя		
22.	Волк	1 час	11 неделя		
23.	Птицелов	1 час	12 неделя		
24.	Блуждающий мяч	1 час	12 неделя		
25.	Шар	1 час	13 неделя		
26.	Посигутки	1 час	13 неделя		
27.	Выгони мяч	1 час	14 неделя		
28.	Гонка мяча по улице	1 час	14 неделя		
29.	Стадо	1 час	15 неделя		
30.	Шлёпонки	1 час	15 неделя		
31.	Молчанка	1 час	16 неделя		
<b>Раздел №2 «Татарские народные игры» 6 часов</b>					
1.	Промежуточная аттестация «Игры соревнования»	1 час	16 неделя		
2.	Хлопушки	1 час	17 неделя		
3.	Ловишки	1 час	17 неделя		
4.	Перехватчики	1 час	18 неделя		
5.	Угадай и догони. Кто первый?	1 час	18 неделя		
6.	Кто дальше бросит?	1 час	19 неделя		
<b>Раздел №3 «Мордовские народные игры» 4 часа</b>					

1.	Котел	1 час	19 неделя		
2.	Салки	1 час	20 неделя		
3.	Круговой	1 час	20 неделя		
4.	Раю - раю	1 час	21 неделя		
Раздел №4 «Чувашские народные игры» 4 часов					
1.	Луна или солнце?	1 час	21 неделя		
2.	Кого вам?	1 час	22 неделя		
3.	Расходитесь!	1 час	22 неделя		
4.	Летучая мышь	1 час	23 неделя		
Раздел №5 «Игры – соревнования» 5 часов					
1.	Веселые старты	1 час	23 неделя		
2.	Эстафета с флажками	1 час	24 неделя		
3.	Перестрелка	1 час	24 неделя		
4.	Эстафета «Сороконожка»	1 час	25 неделя		
5.	Эстафета «Если нравится тебе»	1 час	25 неделя		
Раздел №6 «Молдавские народные игры» 6 часов					
1.	Лошадки	1 час	26 неделя		
2.	Овцы и волк	1 час	26 неделя		
3.	Сбей кушму	1 час	27 неделя		
4.	Пастух и стадо	1 час	27 неделя		
5.	Барашек	1 час	28 неделя		
6.	Яблоко	1 час	28 неделя		
Раздел №7 «Украинские народные игры» 6 часов					
1.	Высокий дуб	1 час	29 неделя		
2.	Колдун	1 час	29 неделя		
3.	Печки	1 час	30 неделя		
4.	Хлебец	1 час	30 неделя		
5.	Круглый хрещик	1 час	31 неделя		
6.	Мак	1 час	31 неделя		
Раздел №8 «Грузинские народные игры» 4 часа					
1.	Метание копья	1 час	32 неделя		
2.	Игра с прутиками	1 час	32 неделя		
3.	Итоговая аттестация. Игры-соревнования.	1 час	33 неделя		
4.	Игра в колокол	1 час	33 неделя		