

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 28 имени В.В.
Каданникова»**

«Рассмотрено»

На заседании методического объединения

Учителей начальных классов

Протокол № 1

от «29» августа 2025 г.

Руководитель методического объединения

/Ю.С.Лим_/

«Утверждаю»

Директор МБУ «Школа № 28»

А.В.Маряшова

Приказ №170 -ОД

«29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для динамической паузы

для начального общего образования

Составили: *учителя начальных классов*

Подольская Л.А.

Мазурайтис Н.Л.

Осадчая Н.Н.

Иванова М.Д.

Стоянова М.И.

Лим Ю.С.

Мурзакова А.Ю.

Ефимова Н.А.

Тольятти

2025г.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*

Предмет «Динамическая пауза» изучается в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю).

Содержание программы.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

На материале легкой 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.

На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

Целевая ориентация программы

Настоящая рабочая программа учитывает особенности 1 классов. Учащиеся в процессе занятий укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

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.

Целевая ориентация программы

Настоящая рабочая программа учитывает особенности 1 классов. Учащиеся в процессе занятий укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ)

Название раздела	Количество часов
Подвижные игры. Старинные прибаутки и считалки	2ч
Подвижные игры. Современные прибаутки и считалки	2ч
Игры и упражнения для формирования правильной осанки без предметов	2ч
Игры и упражнения для формирования правильной осанки с предметами	2ч
Построение в шеренгу и колонну, команды «Становись – разойдись!», игра «Смена мест».	2ч
Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Игра «День – ночь»	2ч
Выполнение команд «Нале-во!», «Напра-во!». Игра «Море волнуется...»	2ч
Размыкание в шеренге и в колонне. Игра «Золотые ворота»	2ч
Построение в круг колонной и шеренгой. Игра «Кошки-мышки»	2ч
Построение в круг колонной и шеренгой. Игра «Третий лишний»	2ч
Игры с использованием акробатических упражнений «У медведя во бору»	2ч
Игры с использованием акробатических упражнений «Раки»	2ч
Игры с использованием акробатических упражнений «Тройка»	2ч
Игры с использованием акробатических упражнений «Бой петухов»	2ч
Игры и упражнения с бегом «Кружева»	2ч
Игры и упражнения с бегом «Змейка»	2ч
Игры и упражнения с бегом и преодолением препятствий «Учения»	2ч
Игры и упражнения с бегом и преодолением препятствий «По горам, по холмам»	2ч
Игры и упражнения с бегом «Клоун»	2ч
Игры и упражнения с бегом «Цепи кованные»	2ч
Игры и упражнения с бегом «Чай-чай! Выручай»	2ч
Игры и упражнения с бегом «Пятнашки»	2ч
Игры и упражнения с бегом «Лапта»	2ч
Игры и упражнения с прыжками «Кенгуру»	2ч
Игры и упражнения с прыжками «Попрыгунчики»	2ч
Игры и упражнения с прыжками «Салка на одной ноге»	2ч
Игры и упражнения с прыжками «Прыгуны и пятнашки»	2ч
Игры и упражнения с прыжками «С кочки на кочку»	2ч

Игры и упражнения с мячом «Вышибала»	2ч
Игры и упражнения с мячом «Перестрелка»	2ч
Игры и упражнения с мячом «Переброска»	2ч
Игры и упражнения с мячом «Круговая лапта»	2ч
Игры и упражнения с мячом «Зевака»	2ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ урока по теме	Тема урока	Кол-во часов
1.	1.	Подвижные игры. Старинные прибаутки и считалки	1
2.	2.	Подвижные игры. Старинные прибаутки и считалки	1
3.	3.	Подвижные игры. Современные прибаутки и считалки	1
4.	4.	Подвижные игры. Современные прибаутки и считалки	1
5.	5.	Игры и упражнения для формирования правильной осанки без предметов	1
6.	6.	Игры и упражнения для формирования правильной осанки без предметов	1
7.	7.	Игры и упражнения для формирования правильной осанки с предметами	1
8.	8.	Игры и упражнения для формирования правильной осанки с предметами	1
9.	9.	Построение в шеренгу и колонну, команды «Становись – разойдись!», игра «Смена мест».	1
10.	10.	Построение в шеренгу и колонну, команды «Становись – разойдись!», игра «Смена мест».	1
11.	11.	Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Игра «День – ночь»	1

12.	12.	Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Игра «День – ночь»	1
13.	13.	Выполнение команд «Нале-во!», «Напра-во!». Игра «Море волнуется...»	1
14.	14.	Выполнение команд «Нале-во!», «Напра-во!». Игра «Море волнуется...»	1
15.	15.	Размыкание в шеренге и в колонне. Игра «Золотые ворота»	1
16.	16.	Размыкание в шеренге и в колонне. Игра «Золотые ворота»	1
17.	17.	Построение в круг колонной и шеренгой. Игра «Кошки-мышки»	1
18.	18.	Построение в круг колонной и шеренгой. Игра «Кошки-мышки»	1
19.	19.	Построение в круг колонной и шеренгой. Игра «Третий лишний»	1
20.	20.	Построение в круг колонной и шеренгой. Игра «Третий лишний»	1
21.	21.	Игры с использованием акробатических упражнений «У медведя во бору»	1
22.	22.	Игры с использованием акробатических упражнений «У медведя во бору»	1
23.	23.	Игры с использованием акробатических упражнений «Раки»	1
24.	24.	Игры с использованием акробатических упражнений «Раки»	1
25.	25.	Игры с использованием акробатических упражнений «Тройка»	1
26.	26.	Игры с использованием акробатических упражнений «Тройка»	1
27.	27.	Игры с использованием акробатических упражнений «Бой петухов»	1
28.	28.	Игры с использованием акробатических упражнений «Бой петухов»	1
29.	29.	Игры и упражнения с бегом «Кружева»	1
30.	30.	Игры и упражнения с бегом «Кружева»	1
31.	31.	Игры и упражнения с бегом «Змейка»	1
32.	32.	Игры и упражнения с бегом «Змейка»	1
33.	33.	Игры и упражнения с бегом и преодолением препятствий «Учения»	1
34.	34.	Игры и упражнения с бегом и преодолением препятствий «Учения»	1
35.	35.	Игры и упражнения с бегом и преодолением препятствий «По горам, по холмам»	1
36.	36.	Игры и упражнения с бегом и преодолением препятствий «По горам, по холмам»	1
37.	37.	Игры и упражнения с бегом «Клоун»	1
38.	38.	Игры и упражнения с бегом «Клоун»	1
39.	39.	Игры и упражнения с бегом «Цепи кованные»	1
40.	40.	Игры и упражнения с бегом «Цепи кованные»	1
41.	41.	Игры и упражнения с бегом «Чай-чай! Выручай»	1
42.	42.	Игры и упражнения с бегом «Чай-чай! Выручай»	1

43.	43.	Игры и упражнения с бегом «Пятнашки»	1
44.	44.	Игры и упражнения с бегом «Пятнашки»	1
45.	45.	Игры и упражнения с бегом «Лапта»	1
46.	46.	Игры и упражнения с бегом «Лапта»	1
47.	47.	Игры и упражнения с прыжками «Кенгуру»	1
48.	48.	Игры и упражнения с прыжками «Кенгуру»	1
49.	49.	Игры и упражнения с прыжками «Попрыгунчики»	1
50.	50.	Игры и упражнения с прыжками «Попрыгунчики»	1
51.	51.	Игры и упражнения с прыжками «Салка на одной ноге»	1
52.	52.	Игры и упражнения с прыжками «Салка на одной ноге»	1
53.	53.	Игры и упражнения с прыжками «Прыгуны и пятнашки»	1
54.	54.	Игры и упражнения с прыжками «Прыгуны и пятнашки»	1
55.	55.	Игры и упражнения с прыжками «С кочки на кочку»	1
56.	56.	Игры и упражнения с прыжками «С кочки на кочку»	1
57.	57.	Игры и упражнения с мячом «Вышибала»	1
58.	58.	Игры и упражнения с мячом «Вышибала»	1
59.	59.	Игры и упражнения с мячом «Перестрелка»	1
60.	60.	Игры и упражнения с мячом «Перестрелка»	1
61.	61.	Игры и упражнения с мячом «Переброска»	1
62.	62.	Игры и упражнения с мячом «Переброска»	1
63.	63.	Игры и упражнения с мячом «Круговая лапта»	1
64.	64.	Игры и упражнения с мячом «Круговая лапта»	1
65.	65.	Игры и упражнения с мячом «Зевака»	1
66.	66.	Игры и упражнения с мячом «Зевака»	1