

**Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и науки Самарской области  
Юго-Западное управление Министерства образования и науки  
Самарской области**

**ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск**

РАССМОТРЕНО

Председатель МО  
учителей начальных классов

\_\_\_\_\_ К.Т.Муртазина

Приказ № 132 – ОД  
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ М.А. Артюхина

Приказ № 132 – ОД  
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ № 10  
г.о. Чапаевск

\_\_\_\_\_ Н.В. Пылева

Приказ № 132 – ОД  
от «30» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»**

**для обучающихся 1 классов**

г.о. Чапаевск, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность и назначение программы.**

Программа «Динамическая пауза» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Связь динамических пауз, осуществляемых во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно

отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной. Чтобы обеспечить разнообразие в условиях современной школы нам видится выход в организации для каждой параллели классов циклических занятий по скользящему графику.

Ведение курса «Динамическая пауза» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Важное направление в содержании программы «Динамическая пауза» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

### **Цель и задачи изучения курса внеурочной деятельности**

**Цель:** воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

**Задачи:**

- 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.

### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Динамическая пауза» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2-х часов в неделю в 1 классе — 66 часов в год.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Курс внеурочной деятельности динамическая пауза тесно связан с программой воспитания школы: здоровьесберегающее воспитание, воспитание семейных ценностей, формирование коммуникативной культуры.

### **Особенности работы педагога по программе**

Формы проведения динамической паузы в 1-х классах разнообразны: это и подвижные игры, и упражнения для разминки, и прогулки, и игры на свежем воздухе, и общеразвивающие физические упражнения, творческие и игровые задания, и упражнения психологического характера, и ролевые игры и др.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **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.

### **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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Раздел 1. Подвижные игры.**

Данный раздел знакомит детей с современными играми. Не секрет, что современные дети совсем не умеют играть. Осваивая правила коллективных и командных игр, игр в парах, школьники учатся коммуникативным навыкам. Игры привлекают обучающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером. Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости».

#### **Раздел 2. Игры на внимание.**

Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха. В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре. Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно»,

«Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

### **Раздел 3. Общеразвивающие игры.**

«Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынщуп» – «Юла», «Тухланларынщуп» – «Летающая вертушка». Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Раздел 4. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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).

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



## Тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Количество часов	Формы деятельности	ЭОР
Раздел 1. Подвижные игры				
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	игра	<a href="https://youtu.be/bd8_5Wm4qj0">https://youtu.be/bd8_5Wm4qj0</a>
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	игра	<a href="https://youtu.be/-EfnIm3X4K8">https://youtu.be/-EfnIm3X4K8</a>
3	Игра с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1	игра	<a href="https://youtu.be/-EfnIm3X4K8">https://youtu.be/-EfnIm3X4K8</a>
4	Игра с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1	игра	<a href="https://youtu.be/ZC742Selz_s">https://youtu.be/ZC742Selz_s</a>
5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	1	игра	<a href="https://youtu.be/ZC742Selz_s">https://youtu.be/ZC742Selz_s</a>
6	Разучивание и закрепление игр	1	игра	<a href="https://youtu.be/jnr68-EXPTU">https://youtu.be/jnr68-EXPTU</a>
7	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест".	1	игра	<a href="https://youtu.be/Yu9W0IWqeEA">https://youtu.be/Yu9W0IWqeEA</a>
8	Игры с элементами ОРУ: "День и ночь! - разучивание.	1	игра	<a href="https://youtu.be/Yu9W0IWqeEA">https://youtu.be/Yu9W0IWqeEA</a>
9	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	2	игра	<a href="https://youtu.be/Yu9W0IWqeEA">https://youtu.be/Yu9W0IWqeEA</a>
10	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. «Прогулка в лес» - разучивание	2	игра	<a href="https://youtu.be/IAFYrZrZRo">https://youtu.be/IAFYrZrZRo</a>
11	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2	игра	<a href="https://youtu.be/DMCOOKrhX8Q">https://youtu.be/DMCOOKrhX8Q</a>
12	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разуч.	2	игра	<a href="https://youtu.be/0og0WirfT0c">https://youtu.be/0og0WirfT0c</a>
13	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	игра	<a href="https://youtu.be/DMCOOKrhX8Q">https://youtu.be/DMCOOKrhX8Q</a>
Раздел 2. Игры на внимание				
14	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	игра	<a href="https://youtube.com/shorts/V4wCFXfMBFo?feature=share">https://youtube.com/shorts/V4wCFXfMBFo?feature=share</a>

15	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	игра	<a href="https://youtu.be/x2rZ7OzTLRg">https://youtu.be/x2rZ7OzTLRg</a>
16	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	игра	<a href="https://youtu.be/x2rZ7OzTLRg">https://youtu.be/x2rZ7OzTLRg</a>
17	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	2	игра	<a href="https://youtu.be/8fOUITL8IZ8">https://youtu.be/8fOUITL8IZ8</a>
18	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	игра	<a href="https://youtu.be/tzvVChH3Wnk">https://youtu.be/tzvVChH3Wnk</a>
19	Игры у гимнастической стенки - повтор	2	игра	<a href="https://youtu.be/8fOUITL8IZ8">https://youtu.be/8fOUITL8IZ8</a>
20	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". «Путешественники» разучивание	2	игра	<a href="https://youtu.be/dZvZ3iLs_sps">https://youtu.be/dZvZ3iLs_sps</a>
21	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2	игра	<a href="https://youtu.be/Oukvb8gDbFg">https://youtu.be/Oukvb8gDbFg</a>
22	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- прыжки через скамейку.	2	игра	<a href="https://youtu.be/5Yds4tVWdoM">https://youtu.be/5Yds4tVWdoM</a>
23	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»	2	игра	<a href="https://youtu.be/8fOUITL8IZ8">https://youtu.be/8fOUITL8IZ8</a>
Раздел 3. Общеразвивающие игры				
24	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2	игра	<a href="https://youtu.be/jLtgYP8kXBQ">https://youtu.be/jLtgYP8kXBQ</a>
25	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	игра	<a href="https://youtu.be/jLtgYP8kXBQ">https://youtu.be/jLtgYP8kXBQ</a>
26	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2	игра	<a href="https://youtu.be/3h3kB15Ygzc">https://youtu.be/3h3kB15Ygzc</a>
27	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2	игра	<a href="https://youtu.be/3h3kB15Ygzc">https://youtu.be/3h3kB15Ygzc</a>
28	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	игра	<a href="https://youtu.be/3h3kB15Ygzc">https://youtu.be/3h3kB15Ygzc</a>
29	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	игра	<a href="https://youtu.be/3h3kB15Ygzc">https://youtu.be/3h3kB15Ygzc</a>
30	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор.	2	игра	<a href="https://youtu.be/3h3kB15Ygzc">https://youtu.be/3h3kB15Ygzc</a>

Раздел 4. Комплексы общеразвивающих упражнений				
31	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	игра	<a href="https://youtu.be/NhIhsMI_oO8">https://youtu.be/NhIhsMI_oO8</a>
32	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	2	игра	<a href="https://youtu.be/sM_fw1m4JOE">https://youtu.be/sM_fw1m4JOE</a>
33	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор	2	игра	<a href="https://youtu.be/eQRFaecipvnA">https://youtu.be/eQRFaecipvnA</a>
34	Игра-соревнование "Веселые старты"	2	игра	<a href="https://youtu.be/Nx493veTvd0">https://youtu.be/Nx493veTvd0</a>
35	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня",	2	игра	<a href="https://youtu.be/3h3kB15Ygzc">https://youtu.be/3h3kB15Ygzc</a>
36	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.	2	игра	<a href="https://youtu.be/3h3kB15Ygzc">https://youtu.be/3h3kB15Ygzc</a>
37	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2	игра	<a href="https://youtu.be/yR8ZV_4NeVs">https://youtu.be/yR8ZV_4NeVs</a>
38	Игра «День и ночь!»	1	игра	<a href="https://youtu.be/yR8ZV_4NeVs">https://youtu.be/yR8ZV_4NeVs</a>