

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение основная  
общеобразовательная школа № 18 имени Кавалера Ордена Красной Звезды  
С.И. Прокопьева  
городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
От «28»\_\_08\_\_\_\_\_2022г.  
Руководитель МО  
Филипенко Е.Г.\_\_\_\_\_

ПРОВЕРЕНО  
И.о. зам. директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
О.И.Кручинина  
«29»\_\_08\_\_\_\_\_2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ ООШ №18 г. Сызрани  
\_\_\_\_\_ Е.Ю. Пудаева

\_\_\_\_\_  
Приказ № 28  
«01»\_\_09\_\_\_\_\_2022г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»  
1 класс**

Направление: **спортивно-оздоровительная  
деятельность**

Программа курса «Динамическая пауза» в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования Программа «Динамические паузы» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы.

Данная программа тесно связана с программами по физической культуре

Связь динамических пауз 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 систем организма и формированию здоровой осанки.

Введен 3-й урок физкультуры, оздоровительная физкультура, динамический час в начальной школе, физкультминутки на уроках, музыкально-подвижные перемены. 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 «Динамические паузы» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

**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.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе –40 мин., после Зурока

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,

- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ

физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Общая характеристика курса.

На первых порах совместно с учителем ученики

выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях).

Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым. Основополагающие педагогические принципы программы:

- 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,
- преимущества урочных и внеурочных работ. Методы достижения цели:
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др. Формы организации деятельности:

Ведущими **формами организации деятельности** предполагаются:

**экскурсии; практические занятия; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; просмотр и обсуждение видеоматериала;**  
**беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;**  
**Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.**

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

## **1. Содержание программы**

1. Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие

упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

2. Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. 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.

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

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.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующейся с ходьбой, бег с ускорениями. Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

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.

## 2. Планируемые результаты

Содержание курса «Динамическая пауза» направленно на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных

форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Базовым результатом освоения курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения

подвижным играм и физическим упражнениям, формированию 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.

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 курса «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.

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 со взрослыми и 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;

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.

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.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Название темы (раздела)	К-во часов	Электронные образовательные ресурсы
	Раздел 1. Подвижные игры. 66 ч	66 ч	
1.	Кот и воробушки. Как живешь.	1 ч.	
2.	Как живешь? Зверобика.	1 ч.	
3.	Если нравится тебе, то делай так...	1 ч.	
4.	У оленя дом большой.	1 ч.	
5.	На бабушкином дворе.	1 ч.	
6.	Как живешь?	1 ч.	
7.	У оленя дом большой. Веселые мартышки.	1 ч.	
8.	Веселые мартышки. На бабушкином дворе.	1 ч.	
9.	На бабушкином дворе.	1 ч.	
10.	Лесные жители.	1 ч.	
11.	Море волнуется раз, море волнуется два...	1 ч.	
12.	Заводные игрушки.	1 ч.	
13.	У оленя дом большой.	1 ч.	
14.	Море волнуется раз, море волнуется два...	1 ч.	
15.	Заводные игрушки.	1 ч.	
16.	У оленя дом большой.	1 ч.	
17.	Веселые мартышки.	1 ч.	
18.	Кот и воробушки.	1 ч.	
19.	В гости к Винни-Пуху.	1 ч.	
20.	Веселый зоосад.	1 ч.	
21.	Лесные жители.	1 ч.	
22.	Море волнуется раз, море волнуется два...	1 ч.	
23.	У оленя дом большой.	1 ч.	

24.	На бабушкином дворе.	1 ч.	
25.	Как живешь?	1 ч.	
26.	У оленя дом большой.	1 ч.	
27.	Веселые мартышки.	1 ч.	
28.	На бабушкином дворе.	1 ч.	
29.	Веселые мартышки.	1 ч.	
30.	Кот и воробушки.	1 ч.	
31.	Как живешь? Лесные жители.	1 ч.	
32.	В гости к Винни-Пуху.	1 ч.	
33.	Веселый сосед.	1 ч.	
34.	Лесные жители.	1 ч.	
35.	Море волнуется раз, море волнуется два...	1 ч.	
36.	Заводные игрушки.	1 ч.	
37.	Качели. А теперь все дружно встали.	1 ч.	
38.	Ветер и заяка.	1 ч.	
39.	Подняли ладошки.	1 ч.	
40.	Как живешь? Лесные жители.	1 ч.	
41.	В гости к Винни-Пуху.	1 ч.	
42.	Веселый зоосад.	1 ч.	
43.	Как живешь?	1 ч.	
44.	Лесные жители.	1 ч.	
45.	У оленя дом большой.	1 ч.	
46.	Кот и воробушки.	1 ч.	
47.	Веселые мартышки.	1 ч.	
48.	На бабушкином дворе.	1 ч.	
49.	Танец в кругу.	1 ч.	
50.	Вот так бабушка прядет.	1 ч.	



51.	Море волнуется раз, море волнуется два...	1 ч.	
52.	В гости к Винни-Пуху.	1 ч.	
53.	Лесные жители. Танец в кругу.	1 ч.	
54.	Как живешь?	1 ч.	
55.	Вот так бабушка прядет.	1 ч.	
56.	Веселые хлопушки.	1 ч.	
57.	Море волнуется раз, море волнуется два ...	1 ч.	
58.	В гости к Винни-Пуху.	1 ч.	
59.	Лесные жители. Танец в кругу.	1 ч.	
60.	Лесные жители.	1 ч.	
61 .	Веселые мартышки.	1 ч.	
62.	Качели. А теперь все дружно встали.	1 ч.	
63.	Если нравится тебе, то делай так ...	1 ч.	
64.	На бабушкином дворе.	1 ч.	
65.	Веселые мартышки.	1 ч.	
66.	Качели. А теперь все дружно встали ...	1 ч.	
	ИТОГО:	66 ч.	



С=RU, О=ГБОУ ООШ №  
18 г. Сызрани,  
СN=Пудаева Екатерина  
Юрьевна,  
E=school18\_szr@samara.e  
du.ru  
00a315b093fe3b1223  
2022.11.07 12:09:49+03'00'