

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Купино муниципального района Безенчукский Самарской области

Проверено зам. директор по УВР Ефремова А.И. Протокол № 7 от <u>«29» августа 2025г.</u>	УТВЕРЖДАЮ директор ГБОУ ООШ с. Купино Пр. №165 от 29.08.2025г. _____ Климова Л.В.
--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Динамическая пауза Класс 1

Количество часов по учебному плану: 66 ч (2 часа в неделю)

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

Протокол №1 от «29» августа 2025г.

Председатель МО Иванова Т.А.

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по курсу «Динамическая пауза» для 1 классов.

Программа курса «Динамическая пауза» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы.

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

Ведение курса «Динамические паузы» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже уроки 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.

### **Сроки реализации программы.**

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

Рабочая программа внеурочной деятельности интегрированного курса «Динамическая пауза» составлена согласно требованиям СанПиНа и составляет 66 часов. (33 нед. х 2 ч.= 66 ч.)

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе -30 мин.

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.

### **Пути, средства, методы достижения цели.**

#### **Ценостные ориентиры содержания учебного предмета**

#### 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,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

**Средства достижения цели:**

1. Аудиовизуальные
2. Электронные образовательные ресурсы
3. Наглядные
4. Демонстрационные

**Методы достижения цели:**

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др.

**Формы организации деятельности:**

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини - проекты.

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. Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1	Подвижные игры	6	12	18
2	Игры на внимание	8	11	19
3	Общеразвивающие игры	4	10	14
4	Комплексы общеразвивающие	5	10	15
	Итого:	23	43	66

## **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.

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»,

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.

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»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынщуп» - «Юла», «Тухлан ларынщуп» - «Летающая вертушка»

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 корrigирующих 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.

#### 4. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флагжками), 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.

#### Планируемые результаты

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обусловливают 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 изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Базовым результатом освоения интегрированного 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, 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.

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 эмоциональнонравственной 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.

**Преимущественные формы достижения воспитательных результатов при реализации программы внеурочной деятельности «Динамические паузы»**

Уровень результатов	Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной реальности
Виды внеурочной деятельности		
Игровая деятельность	Сюжетно-ролевые игры «В музее», игра-соревнование, практическая работа	
	Деловая игра, составление кроссвордов, практическая работа «Меню спортсмена»	
Познавательная	Познавательные игры «Карусель», «Замри».Проекты «Тропой охотников», «Быстрый олень», конкурсы "В раю оленевых троп" (игры коренных народов)	
Досуговоразвлекательная деятельность (досуговое общение)	Культпоход в музей (игры коренных народов), Составление каталога игр коренных народов Севера	
Спортивнооздоровительная деятельность	Спортивные турниры, беседы о ЗОЖ	
	Социально значимые спортивные и оздоровительные проекты	

**5.Формы и виды контроля**

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады

**Тематическое планирование  
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» 1 класс**

<b>№п/ п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Характеристика деятельности</b>	<b>Форма деятельности</b>
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Зачин, команды, кричалки. Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"		Познавательная игра
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены",		Игра- соревнование
4	Игры с бегом: "Гуси - лебеди"		
5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".		Игра-соревнование
6	Игры с прыжками Закрепление		
7	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест"		Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
8	Игры с элементами ОРУ: "День и ночь! -		
9	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки"	Закрепление и совершенствование навыков бега.	Игра-эстафета
10	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"	В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве.	
11	Игры с бегом: "Два мороза"		Игровая, Проектная, культиватор
12	Игры с бегом: Национальная игра "В раю оленых троп"		
13	Игры с мячом: "Перемени мяч"		Игра- соревнование
14	Игры с мячом: "Ловушки с мячом"-		
15	Игры с обручами:"Упасть не давай"	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Сюжетно- ролевая игра

16	Игры с обручами: "Пролезай - убегай" -	
17	Игры с мячом: "Кто дальше бросит"	Игра-эстафета
18	Игры с мячом: "Метко в цель"	
19	Игры с бегом: "Салки", "Ксвоим флагжкам!",	Игровая, проектная, кульпход
20	Игры с бегом: Национальная игра "В раю оленых троп"	
21	Игры в снежки: "Зашитники крепости"	Сюжетно- ролевая игра
22	Игры в снежки: "Нападение акулы"	
23	"Быстрые упряжки"	Развитие навыка скоростных способностей
24	Игры на санках. "На санки"	Игра-эстафета
25	Игры на санках. "Гонки санок"	Развитие глазомера.
26	Игры на санках "Трамвай"	Ориентирование в пространстве
27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и незадень"	
28	Игра:"Альпинисты"	Сюжетно- ролевая игра
29	Игра:"Невидимки"- разучивание	
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	Закрепить навык ориентирования в пространстве
31	Игры с мячом	Совершенствование функции равновесия
32	Игры с мячом	Беседа о ЗОЖ, игра
33	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки".	Уметь выполнять упражнения с лентами, с мячом, с мешочком с песком
34	Игры с прыжками: "Быстрый олень".	Игровая, проектная, кульпход
35	Игры с мячом: «Поймай мяч»	Сюжетно- ролевая игра

36	Игры с обручем «Удав стягивает кольцо»		
37	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"		Игровая, проектная, культпоход
38	Игры с элементами прыжков в длину: "Быстрый олень".		
39	Игры по выбору детей «Карусель», «Замри»		Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
40	Игры по выбору детей: «Карусель», «Замри»		
41	Игры с бегом: "К своим флагкам"	Совершенствовать навыки бега,	
42	Игры с бегом: "Пятнашки"-разучивание	Развивать скоростные способностей.	Игра-эстафета
43	Игры с бегом: "Два Мороза"		Игра- соревнование
44	Игры с бегом: "Гуси-лебеди"	Закрепление навыков метания на дальность и точность	
45	Игры с мячом: "Обведи меня"	Развитие глазомера	Игра- соревнование
46	Игры с мячом "Успей поймать"-разучивание		
47	Игры с мячом: "Играй, играй -мяч не теряй"	Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности.	Сюжетно- ролевая игра
48	Игры с мячом: "Мячводящему		
49	Игры с мячом: "У кого меньше мячей"	Закрепление навыков метания на дальность и точность	Игра- соревнование
50	Игры с мячом: "Мяч в корзину"	Развитие глазомера.	

51	Игры-эстафеты с бегом имячом		Игра-эстафета
52	Игры-эстафеты с бегом имячом		Игра-эстафета
53	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки"		Игра- соревнование
54	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"		Игра- соревнование
55	Игры с бегом: "К своим фляжкам"		Игра- соревнование
56	Игры с бегом: "Пятнашки"-повтор	Совершенствовать навыки бега,	Игра-эстафета
57	Игры с обручами: "Упасть не давай"	Развивать скоростные способностей.	Игра-эстафета
58	Игры с обручами: "Пролезай - убегай	Закрепление навыков метания	Игра-соревнование
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	на дальность и точность	Игра-соревнование
60	Игры с мячом: "Обведи меня"	Развитие глазомера	Игра-эстафета
61	Игры с мячом: "Успей поймать".		
62	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".		
63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".		Игра-эстафета
64	Игры с элементами ОРУ: "Совушка"		
65	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест"		Сюжетно-ролевая игра
66	"День и ночь! -		Познавательная игра