

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа имени генерал-
майора Владимира Вениаминовича Еремеева с.Нижнеаверкино
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ГБОУ СОШ им.В.В.Еремеева с.Нижнеаверкино)

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета

Протокол № 6 от 16 июня 2025 г.

Проверена
ответственная за ведение и контроль
УВР

Сергеева Н.В.
16 июня 2025 г.

Утверждена
приказом № 31– од
от 16 июня 2025 г.
Директор

Арланова Л.Ю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс "Динамическая пауза"

наименование программы

Класс: 1

Общее количество часов: 66ч.(2ч в неделю)

Составлена на основе требований Федерального государственного
образовательного стандарта начального общего образования

Рассмотрена на заседании МО начальных классов
(название методического объединения)

Протокол N 4 "16" июня 2025 г

Руководитель МО _____ Е.Г.Маганева

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

Данная программа тесно связана с программами по физической культуре Егорова Б.Б., Пересадына Ю.Е., Ляха В.И.

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.

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.

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.

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

Рабочая программа внеурочной деятельности интегрированного курса

«Динамическая пауза» составлена согласно требованиям СанПиНа, составляет 66 часов.

- **Планируемые результаты курса «Динамическая пауза»**

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 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.

- **Основное содержание курса «Динамическая пауза»**

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»,

- 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»

- Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На

прогулку

»,

«Третий лишний», "Попрыгунчики-воробушки"

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 чередующийся 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.

- 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.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
Раздел I: Динамическая пауза - 66 ч			
1.	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	https://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/igry-s-mjachom-dlja-nachalnyh-
2.	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	

3.	Игры с бегом: "Конники - спортсмены",	1	klasov.html https://igroznaika.ru/aktivnye/podvizhnaya-igra-salki-raznoobrazie-form-i-pravila-igry
4.	Игры с бегом: "Гуси - лебеди"	1	
5.	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	1	
6.	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки"	1	
7.	Игры с элементами ОРУ:"Перемена мест"	1	
8.	Игры с элементами ОРУ:"День и ночь!"	1	
9.	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"	1	
10.	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам".	1	
11.	Игры с бегом: "Два мороза"	1	
12.	Игры с бегом: "Два мороза" .	1	
13.	Игры с мячом: "Перемени мяч"	1	
14.	Игры с мячом: "Ловушки с мячом"	1	
15.	Игры с обручами:"Упасть не давай",	1	
16.	Игры с обручами:"Пролезай - убегай"	1	
17.	Игры с мячом:"Кто дальше бросит"	1	
18.	Игры с мячом:"Метко в цель"	1	
19.	Игры с бегом: "Салки"	1	
20.	Игры с бегом: "К своим флажкам!"	1	
21.	Игры в снежки:"Защитники крепости"	1	
22.	Игры в снежки:"Нападение акулы"	1	
23.	"Быстрые упряжки"	1	
24.	Игры на санках."На санки",	1	
25.	Игры на санках."Гонки санок"	1	

26.	Игры на санках "Трамвай"	1
27.	Игры на санках. "Пройди и не задень"	1
28.	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты"	1
29.	Игры у гимнастической стенки: "Невидимки"	1
30.	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
31.	Игры у гимнастической стенки	1
32.	Игры у гимнастической стенки.	1
33.	Игры с прыжками: "Удочка"	1
34.	Игры с прыжками: "Прыгающие воробушки".	1
35.	Игры с лентами: «Поймай ленту»	1
36.	Игры с лентами: «Удав стягивает кольцо»	1
37.	Игра с элементами прыжков в длину: «Через ручеек»	1
38.	Игра с элементами прыжков в длину: «Через ручеек» .	1
39.	Игры у гимнастической стенки: «Карусель», «Замри»	1
40.	Игры у гимнастической стенки: «Карусель», «Замри».	1
41.	Игры с бегом: "К своим флажкам"	1
42.	Игры с бегом: "Пятнашки"	1
43.	Игры с бегом: "Два Мороза"	1
44.	Игры с бегом: "Гуси-лебеди"	1
45.	Игры с мячом "Обведи меня"	1
46.	Игры с мячом "Успей поймать"	1

47.	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй"	1	
48.	Игры с мячом «Мяч водящему»	1	
49.	Игры с мячом: "У кого меньше мячей"	1	
50.	Игры с мячом "Мяч в корзину"	1	
51.	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1	
52.	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	1	
53.	Повторение игр с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам"	1	
54.	Повторение игр с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам".	1	
55.	Повторение игр с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	1	
56.	Повторение игр с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки".	1	
57.	Повторение игр с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	1	
58.	Повторение игр с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай".	1	
59.	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	
60.	Повторение игр с мячом "Обведи меня", "Успей поймать"	1	
61.	Повторение игр с мячом "Обведи меня", "Успей поймать".	1	
62.	Повторение игр с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	1	
63.	Повторение игр с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".	1	

64.	Повторение игр с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест"	1	
65.	Повторение игр с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест".	1	
66.	Игры по выбору детей	1	