

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Высокое  
муниципального района Пестравский Самарской области

«Рассмотрена»  
на заседании МО  
Протокол № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.  
\_\_\_\_\_ Циркунова Н.А

«Проверена»  
зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Мозжелова И.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

«Утверждена»  
Приказ № \_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ директор  
ГБОУ ООШ с. Высокое  
\_\_\_\_\_ Залапина М.Ю  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## **ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

**Направление: спортивно- оздоровительное**

**для обучающихся 1 класса**

**Учебный год: 2024/2025**

## **1. Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1 класса разработана на основе:

- требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО 2021 г.), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в программе воспитания.

- основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ с. Высокое;
- учебного плана внеурочной деятельности ГБОУ ООШ с. Высокое на 2024-2025 учебный год;

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. Формы проведения динамической паузы в 1-4-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.

Динамическая пауза может быть разнообразной, но обязательно доступной.

Кроме того, дети во время проведения динамической паузы учатся выполнять определенные правила игры, устанавливать взаимоотношения со сверстниками, соблюдать гигиенические нормы, приобретают умения и навыки самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, получают знания по правильному дыханию во время выполнения упражнений. Также у учащихся формируется потребность в здоровом образе жизни, в соблюдении мер безопасности.

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

Рабочая программа внеурочной деятельности интегрированного курса «Динамическая пауза» составлена согласно требованиям СанПиНа, годового календарного графика ГБОУ ООШ с. Высокое и составляет 66 часов.

## **2. 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»,

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», "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.

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.

### **3. 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.

#### 4.Календарно- тематическое планирование.

№	Тема урока	Кол-во час	Форма достижения результатов	Планируемые результаты (предметные)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	<b>Знать:</b> Зачин, команды, кричалки.  <b>Уметь:</b> Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	- формирование мотивов достижения и социального признания;  -формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности  -формирование моральной самооценки;	- структурирование знаний;  -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	-Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение, -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.  - Составление последовательности действий.  - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	Познавательная игра					
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	Игра-соревнование					
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2	Игра-соревнование					
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра					
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание	2	Игра-эстафета					
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра	2	Игровая, проектная, культпоход					



	"В раю оленьих троп" разучивание			ориентирование в пространстве	в ней нуждается;	произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	собственное.	
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание	2	Игра- соревнован ие		- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,		-Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудни- чества;	- Определение последователь ности промежуточно х целей с учетом конечного результата.
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разуч.	2	Сюжетно- ролевая игра	Развитие навыка скоростных способностей				- Составление последователь ности действий.
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	Игра- эстафета	Развитие глазомера.				- Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталонем.
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2	Игровая, проектная, культпоход	ориентировани е в пространстве				
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	Сюжетно- ролевая игра					
23	"Быстрые упряжки"	1	Игра- эстафета	Развитие навыка скоростных способностей	- развитие доброжелательн ости, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	--Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, на- ходить общее решение, -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	- Определение последователь ности промежуточно х целей с учетом конечного результата.
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	Игра- эстафета	Развитие навыка скоростных способностей				- Составление последователь ности действий.
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	Игра- соревнова ние	Развитие глазомера.				
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	2	Сюжетно- ролевая игра	Ориентировани е в пространстве	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни			- Сопоставление способа
30-31	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	2	Игра- эстафета	Закрепить навык		- выбор наиболее эффективных способов решения		
32-	Игры у	2	Беседа о	ориентировани				

33	гимнастической стенки - повтор		ЗОЖ, игра	я в пространстве		задач в зависимости от конкретных условий;		действия и его результата с заданным эталоном.
34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки. разучивание	1	Игровая, проектная, культпоход	совершенствование функции равновесия  Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком		- структурирование знаний; -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	-Учет разных мнений и умение обосновать собственное.  -Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества;	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.  - Составление последовательности действий.  - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
35-36	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо"-разучивание	2	Сюжетно-ролевая игра					
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень" прыжки через нарты.	2	Игровая, проектная, культпоход					
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Совершенствовать навыки бега,	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	-структурирование знаний;	-Учет разных мнений и умение обосновать собственное.	действия и его результата с заданным эталоном.
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2	Игра-эстафета	Развивать скоростные способности.		-осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;		
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	Игра-соревнование					
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2	Игра-соревнование	Закрепление навыков метания на дальность и точность	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,			

47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2	Сюжетно-ролевая игра	Развитие глазомера			-Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества;	
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	Игра-соревнование					
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	Игра-эстафета			- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	-- Ориентация на партнера по общению.	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2	Игра-эстафета		- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;		- Умение слушать собеседника.	
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2	Игра-соревнование	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способности.		- структурирование знаний;	- Умение договариваться, находить общее решение,	
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2	Игра-эстафета					- Составление последовательности действий.
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	Игра-соревнование	Закрепление навыков метания на дальность и точность	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,		-Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2	Игра-эстафета	Развитие глазомера		-осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;		
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2	Игра-эстафета					- Сопоставление способа

64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2	Сюжетно-ролевая игра					действия и его результата с заданным эталоном.
66	"День и ночь! ", повторение	1	Познавательная игра					

- Методическим обеспечением программы являются :

- 1) <http://school-collection.edu.ru>
- 2) <http://www.openclass.ru>
- 3) [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
- 4) <http://spo.1september.ru/urok/>
- 5) <http://www.fizkult-ura.ru/>
- 6) [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

#### Перечень учебно –методического обеспечения

- Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания .
- учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2020г
- А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>
- Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2020г
- М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2020 г