

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
ГБОУ СОШ пос. Прибой

РАССМОТРЕНО
ШМО

Руководитель МО
Жучкина С.М.

Протокол №1
от "29" августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УВР
Юркив А.А.

Протокол № 1
от "29" августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Пономаренко И.В.

Приказ № 70
от "29" августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»

Класс: 1

Срок реализации программы: 1 год.

пос. Прибой, 2025 г.

Пояснительная записка

При составлении данной программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Образовательная программа Ляха В.И. (Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2021);
- Учебный план ГБОУ СОШ пос. Прибой на 2023-2024 учебный год.

Место курса внеурочной деятельности «Динамические паузы» в учебном плане.

Реализация программы рассчитана на 1 год обучения по 2 часа в неделю, объёмом в 66 часов. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

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

Задачи:

- создать условия для комфортной адаптации первоклассников в школе;
- помочь устранению мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- помочь обеспечить удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формировать установку на здоровый образ жизни;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формировать общие представления о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитывать и формировать лидерские качества личности, способной взаимодействовать в команде;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Планируемые результаты

Содержание внеурочного 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 изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

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.

Формы диагностики и подведения итогов

Формы контроля: подвижные игры, эстафеты.

Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в его портфолио. Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады.

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.

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.

Содержание программы

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

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.

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.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Подвижные игры на свежем воздухе.	30
2	Русские народные игры.	15
3	Легкоатлетические упражнения.	5
4	Игры с мячом.	10
5	Игры-соревнования	6
	.	Итого: 66 ч.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

№ п/п	Тема урока	Дата	Форма организации	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.		Урок-игра	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
<u>Подвижные игры на свежем воздухе</u>				
2	Разучивание игр: «Салки», « Чур у дерева».		Урок-игра	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Разучивание игры «Салки с домом».		Урок-игра	
4	Разучивание игры « Выше ноги от земли»		Урок-игра	
5	Разучивание игры «Хитрая лиса».		Урок-игра	
6	Разучивание игры «Уголки».		Урок-игра	
7	Разучивание игры «Ключи».		Урок-игра	
8	Разучивание игры «Колечко».		Урок-игра	
9	Разучивание игры «Медведи на льдине».		Урок-игра	
10	Разучивание игры «Утки и охотники».		Урок-игра	
11	Разучивание игры «Вышибалы».		Урок-игра	
12	Разучивание игры «Слепой медведь».		Урок-игра	
13	Разучивание игры «Маляр и краски».		Урок-игра	
14	Разучивание игры «Цвет».		Урок-игра	
15	Разучивание игры «Цапля».		Урок-игра	
16	Разучивание игры «Иголочка-ниточка».		Урок-игра	

17	Разучивание игры «Кузнечики».		Урок-игра	
18	Разучивание игры «Не уступлю горку».		Урок-игра	
19	Разучивание игры «Попади в цель».		Урок-игра	
20	Разучивание игры «Рыбка».		Урок-игра	
21	Разучивание игры «Один в кругу».		Урок-игра	
22	Разучивание игры «Узнай по голосу».		Урок-игра	
23	Разучивание игры «Волк во рву»		Урок-игра	
24	Разучивание игры «Мышеловка».		Урок-игра	
25	Разучивание игры «Шмель».		Урок-игра	
26-30	Ритмическая гимнастика.		Урок-игра	
<u>Русские народные игры</u>				
31	Разучивание игры «Два Мороза».		Урок-игра	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Разучивание игры «Гуси лебеди».		Урок-игра	
33	Разучивание игры «Дедушка Мазай».		Урок-игра	
34	Разучивание игры «Горелки».		Урок-игра	
35	Разучивание игры «У медведя во бору».		Урок-игра	
36	Разучивание игры «Палочка-выручалочка».		Урок-игра	
37	Разучивание игры «Филин и пташки».		Урок-игра	
38	Разучивание игры «Горелки».		Урок-игра	
39	Разучивание игры «Кот и мыши».		Урок-игра	
40	Разучивание игры «Лапта».		Урок-игра	
41	Разучивание игры «Ловушка в кругу».		Урок-игра	
42	Разучивание игры «Пчелки и ласточка».		Урок-игра	
43	Разучивание игры «Волк».		Урок-игра	
44	Разучивание игры «Пятнашки».		Урок-игра	
45	Разучивание игры «Классы».		Урок-игра	
<u>Легкоатлетические упражнения</u>				
46	Бег с препятствиями.		Урок-игра	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Бег с мячом.		Урок-игра	
48	Прыжки в длину.		Урок-игра	
49	Бросание мяча в цель.		Урок-игра	
50	Прыжки на скакалках.		Урок-игра	
<u>Игры с мячом</u>				
51-52	Разучивание игры «Золотые ворота».		Урок-игра	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
53-54	Разучивание игры «Картошка».		Урок-игра	
55-56	Разучивание игры «Штандер».		Урок-игра	
57-58	Разучивание игры «Один в кругу».		Урок-игра	
59-61	Футбол.		Урок-игра	
<u>Игры-соревнования</u>				
62-63	Игра-соревнование "Веселые старты"		Урок-игра	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/

64-65	Игры-эстафеты с бегом и мячом		<i>Урок-игра</i>	<u>9/</u>
65-66	Заключительные игровые занятия.		<i>Урок-игра</i>	