


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Самарской области  
Администрация городского округа Самара

МБОУ Школа № 121 г.о. Самара


РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей начальных классов

 Герасимова И. А.


Протокол №1

от "29" 08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

 Швецова О. А.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

 Моргунова Т. В.

Приказ №281-од

от "31" 08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

« Динамическая пауза »

для 1 класса начального общего образования

г. о. Самара 2022

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании РФ» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Курс «Динамическая пауза» проходит в начальной школе в 1 классе в объёме:

1 класс – 33 часа (1 час в неделю)

### **Целями курса являются:**

снятие у учащихся начальных классов утомляемости, повышение умственной работоспособности;

формирование основ здорового образа жизни;

развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данных целей обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Динамическая пауза», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

### **Задачи курса:**

- комфортная адаптация 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.

## 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».

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.

### **Планируемые результаты курса.**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- 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 на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 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.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во час	ФОРМА ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ	ЦОР / ЭОР
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	Познавательная игра	
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1	Игра-соревнование	
4	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	1	Игра-соревнование	
5	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	
6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание	1	Игра-эстафета	
7	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание	1	Игровая, Проектная, культпоход	
8	Игры с мячом: "Перемени мяч"	1	Игра-соревнование	
9	Игры с обручами: "Упасть не давай",	1	Сюжетно-ролевая игра	
10	Игры с мячом: "Кто дальше бросит",	1	Игра-эстафета	
11	Игры с бегом: "Салки"	1	Игровая, проектная, культпоход	
12	Игры в снежки: "Защитники крепости"	1	Сюжетно-ролевая игра	

13	"Быстрые упряжки"	1	Игра-эстафета	
14	Игры на санках. "На санки"	1	Игра-эстафета	
15	Игры на санках "Трамвай"	1	Игра-соревнование	
16	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты"	1	Сюжетно-ролевая игра	
17	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Игра-эстафета	
18	Игры у гимнастической стенки - повтор	1	Беседа о ЗОЖ, игра	
19	Игры с прыжками: "Удочка"	1	Игровая, проектная, культпоход	
20	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту"	1	Сюжетно-ролевая игра	
21	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	1	Игровая, проектная, культпоход	
22	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	
23	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	1	Игра-эстафета	
24	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	1	Игра-соревнование	
25	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	1	Игра-соревнование	
26	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй"	1	Сюжетно-ролевая игра	



27	Игры с мячом: "У кого меньше мячей"	1	Игра-соревнование	
28	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1	Игра-эстафета	
29	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки"	1	Игра-эстафета	
30	Игры с бегом: "К своим флажкам"	1	Игра-соревнование	
31	Игры с обручами: "Упасть не давай"	1	Игра-эстафета	
32	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	Игра-соревнование	
33	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	1	Игра-эстафета	

