

Рассмотрено на заседании методического совета  
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

Утверждаю:  
Директор ГБОУ ООШ №28 г.о.Сызрань  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Тюкова  
Приказ от 30.08.2024 г. № 392

Проверено  
и.о.заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Г.Р. Миннибаева

**Рабочая программа**  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»  
(1КЛАСС)

2024 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.

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.

## **1. 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.

## **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.

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
<i>Раздел 1: Динамическая пауза - 66 ч</i>			
1.	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/igry-s-mjachom-dlja-nachalnyh-klasov.html">https://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/igry-s-mjachom-dlja-nachalnyh-klasov.html</a>  <a href="https://igroznaika.ru/aktivnye/podvizhnaya-igra-salki-raznoobrazie-form-i-pravila-igry">https://igroznaika.ru/aktivnye/podvizhnaya-igra-salki-raznoobrazie-form-i-pravila-igry</a>
2.	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	
3.	Игры с бегом: "Конники - спортсмены",	1	
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