

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ ООШ № 3
26.06.2025г. протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ООШ № 3
Н.С. Орлова
приказ № 2606-1 от
26.06.2025г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НИКОЛАЯ НИКОЛАЕВИЧА ШПИТОНКОВА
ГОРОДА ЖИГУЛЕВСКА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЖИГУЛЕВСК
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Рабочая программа курса внеурочной
деятельности**

«Динамическая пауза»

для обучающихся 1 класса

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по интегрированному курсу «Динамическая пауза» для 1 классов разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
- основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ № 3;

Программа интегрированного курса «Динамическая пауза» рассчитана на обучающихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

программа разработана на основе программы 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 обучающихся.

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.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

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.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной. Чтобы обеспечить разнообразие в условиях современной школы нам видится выход в организации для каждой параллели классов циклических занятий по скользящему графику.

Ведение курса «Динамическая пауза» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

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 «Динамические паузы» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

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

Задачи:

- комфортная адаптация первоклассников 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.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Сроки реализации программы

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 №3 и составляет 66 часов. (33 нед. x 2 ч.= 66 ч.)

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе –30 мин.

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Общая характеристика курса. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях).

Наконец, обучающиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

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.

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.

Содержание курса

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.

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.

3. Общеразвивающие игры, 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).

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.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1	Подвижные игры	6	12	18
2	Игры на внимание	8	11	19
3	Общеразвивающие игры	4	10	14
4	Комплексы общеразвивающие	5	10	15
	Итого:	23	43	66

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	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	Знать: Зачин, команды, кричалки.	- формирование мотивов достижения и социального признания;	- 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.
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	Познавательная игра	Уметь: Слушать команды водящего;	- формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности			
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	Игровое соревнование	о; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.				- Составление последовательности действий.
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2	Игровое соревнование					- Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра		- формирование моральной самооценки;			
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки	2	Игровое соревнование	Закрепление и совершенствование навыков бега.	- развитие доброжелательности, доверия	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в	- Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от	

	по полоскам"- разучивани е			В прыжка х - развити е	и внимате льности к людям, готовно сти к сотрудн ичеству и дружбе, оказани ю помощи тем, кто в ней нуждает ся;	зависимост и от конкретных условий; - структурир ование знаний; - осознанное и произвольн ое построение речевого высказыван ия в устной форме;	партнера по деятельно- сти. -Учет разных мнений и умение обосновать собственно е. - Эмоционал ьно - позитивное отношение к процессу сотрудни- чества;	
11 - 12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивани е. Националь ная игра "В раю оленьих троп" разучивани е	2	Игров ая, Проек тная, культ поход	скоро стных и скоро стных но- силовы х способн остей; риентир ование	здоровы й и безопас ный образ жизни,			
13 - 14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивани е	2	Игра- сорев нован ие	в простра нстве	- формир ование установ ки на			- Опреде ление последова тельности промежут очных целей с учетом конечног о результат а.
15 - 16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разуч.	2	Сюже тно- ролев ая игра	Развити е навыка скоро стных способн остей				- Составле ние последова тельности действий.
17 - 18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	Игра- эстафе та	Развити е глазоче ра.				- Сопостав ление способа действия и его результат а с заданным эталон.
19 - 20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Националь ная игра "В раю оленьих троп"	2	Игров ая, проек тная, культ поход	ориенти рование в простра нстве				
21 - 22	Игры в снежки: "Защитник и крепости", "Нападение	2	Сюже тно- ролев ая игра					

	акулы"							
23	"Быстрые упряжки"	1	Игра-эстафета	Развитие навыка скоростных способностей	- развитие доброжелательности, 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, 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.
24 - 25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	Игра-эстафета	Развитие глазомера.	- формирование установок на здоровый и безопасный образ жизни	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	- Учет разных мнений и умение обосновать собственное. - Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества;	- Составление последовательности действий.
26 - 27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	Игровое соревнование	Ориентирование в пространстве				
28 - 29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	2	Сюжетно-ролевая игра	Закрепить навык ориентирования в пространстве				
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Игра-эстафета	совершенствование функций и равновесия				
31 - 32	Игры у гимнастической стенки -повтор	2	Беседа о ЗОЖ, игра	Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом,				
33 - 34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	2	Игровая, проектная, культ поход					
35 - 36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав	2	Сюжетно-ролевая игра					

	стягивает кольцо- разучивани е			с мешочк ом с песком				- Сопостав ление способа действия и его результат а с заданным эталонем.
37 - 38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	2	Игров ая, проек тная, культ поход					
39 - 40	Игры у гимнастиче ской стенки – по выбору детей., игры: «Карусель» , «Замри»	2	Бесед а о ЗОЖ, позна ватель ная игра	Соверш енство вать навыки бега, Развива ть	- развити е доброж елатель ности, доверия и внимате льности	структурир ование знаний; - осознанное и произвольн ое построение речевого высказыван ия в устной форме;	-Учет разных мнений и умение обосновать собственно е.	
41 - 42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки "- разучивани е	2	Игра- эстафе та	скорост ные способн остей.	к людям, готовно сти к сотрудн ичеству и			
43 - 44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси- лебеди"	2	Игра- соров нован ие	Закрепл ение навыков	дружбе, оказани ю помощи тем, кто в ней нуждает ся;		- Эмоционал ьно - позитивное отношение к процессу сотрудни- чества;	
45 - 46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивани е	2	Игра- соров нован ие	метания на дальнос ть и точност ь Развити е глазOME ра	- формир ование установ ки на здоровы й и безопас ный образ жизни,			
47 - 48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч	2	Сюже тно- ролев ая					

	не теряй", "Мяч водящему		игра					
49 - 50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	Игра- сорево- вание					
51 - 52	Игры- эстафеты с бегом и мячом	2	Игра- эстафе- та			- выбор наиболее эффектив- ных способов решения задач в зависимост и о т конкретных условий;	-- Ориентаци я на партнера по об- щению.	- Определе ние последова тельности промежут очных целей с учетом конечного результат а.
53 - 54	Игры с прыжками: "Попрыгун чики- воробушки " – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор.	2	Игра- эстафе- та		- разви- тие доброжелатель ности, доверия и внимательности		- Умение слушать собеседник а.	
55 - 56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки "-повтор	2	Игра- сорево- вание	Совершенство- вать навыки бега, Развивать	людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	- структурир ование знаний;	- Умение договарива ться, на- ходить общее решение,	- Составле ние последова тельности действий.
57 - 58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролетай - убегай"- повтор	2	Игра- эстафе- та	Развивать скорост ные способнос ти.	и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	- осознанное и произвольное построение речевого высказыва ния в устной форме;	- Способност ь сохранять доброжелат ельное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	- Сопостав ление способа действия и его результат а с заданным эталон.
59	Игра- сорево- вание "Веселые старты"	1	Игра- сорево- вание	Закрепл ение навыков метания	формир ование установ ки на здоровый и безопас ный образ жизни,			
60 - 61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор.	2	Игра- эстафе- та	на дальнос ть и точнос ть Развити е глазоче ра				

62 - 63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.	2	Игра- эстафе та					
64 - 65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение ,	2	Сюже тно- ролев ая игра					
66	"День и ночь! -	1	Познав ательна я игра					