

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Екатериновка  
муниципального района Безенчукский Самарской области

Рассмотрена  
ШМО учителей  
начальных классов

Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

Проверено  
зам. директор по УВР  
Сорокина Е.Ю.

«30» августа 2023 г.

Утверждаю  
И.о.директора ГБОУ СОШ с.  
Екатериновка м.р. Безенчукский  
Семенкина Л.Н.

«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**

Предмет (курс) «Динамическая пауза»

Возраст 7 лет

Количество часов 1ч в неделю

2023

## Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «Динамическая пауза» разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Об.10.2009г. № 373)

Данная программа тесно связана с программами по физической культуре 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.

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.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

**Цель** воспитание у учащихся 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 закалывающих 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.

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

### Содержание курса внеурочной деятельности

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 учащимися 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, учащиеся 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.

### 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

### Планируемые результаты освоения курса

#### 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.

#### **Преимущественные формы достижения воспитательных результатов при реализации программы внеурочной деятельности «Динамические паузы»**

Уровень результатов Виды внеурочной деятельности	Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Получение самостоятельного общественного действия
Игровая деятельность	Сюжетно-ролевые игры «В музее», игра-соревнование, практическая работа		
	Деловая игра, составление кроссвордов, практическая работа «Меню спортсмена»		
Познавательная	Познавательные игры «Карусель», «Замри».		
	Проекты «Тропой охотников», «Быстрый олень», конкурсы "В раю оленьих троп" (игры коренных народов)		
Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)	Культоход в музей (игры коренных народов),		
	Составление каталога игр коренных народов Севера		

Спортивно-оздоровительная деятельность	Спортивные турниры, беседы о ЗОЖ		
	Социально значимые спортивные и оздоровительные проекты		

**Тематическое планирование  
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

№п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов	ЭОР
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html">https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html</a>
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	Познавательная игра	1	
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены",	Игра-соревнование	1	
4	Игры с бегом: "Гуси - лебеди"		1	
5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	Игра-соревнование	1	
6	Игры с прыжками Закрепление		1	
7	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест"	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	1	
8	Игры с элементами ОРУ: "День и ночь! -		1	
9	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки"	Игра-эстафета	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html">https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html</a>
10	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"		1	
11	Игры с бегом: "Два мороза"	Игровая, Проектная, культпоход	1	
12	Игры с бегом: Национальная игра "В раю оленьих троп"		1	
13	Игры с мячом: "Перемени мяч"	Игра-соревнование	1	

14	Игры с мячом: "Ловушки с мячом"-		1	
15	Игры с обручами: "Упасть не давай"	Сюжетно-ролевая игра	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a>
16	Игры с обручами: "Пролезай - убегай" -		1	
17	Игры с мячом: "Кто дальше бросит"	Игра-эстафета	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html">https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html</a>
18	Игры с мячом: "Метко в цель"		1	
19	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	Игровая, проектная, культпоход	1	
20	Игры с бегом: Национальная игра "В раю оленьих троп"		1	
21	Игры в снежки: "Защитники крепости"	Сюжетно-ролевая игра	1	
22	Игры в снежки: "Нападение акулы"		1	
23	"Быстрые упряжки"	Игра-эстафета	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html">https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html</a>
24	Игры на санках. "На санки"	Игра-эстафета	1	
25	Игры на санках. "Гонки санок"		1	
26	Игры на санках "Трамвай"	Игра-соревнование	1	
27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"		1	
28	Игра:"Альпинисты"	Сюжетно-ролевая игра	1	
29	Игра:"Невидимки"- разучивание		1	
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	Игра-эстафета	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html">https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html</a>
31	Игры с мячом		1	
32	Игры с мячом	Беседа о ЗОЖ, игра	1	
33	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки".		1	

34	Игры с прыжками: "Быстрый олень".	Игровая, проектная, культпоход	1	
35	Игры с мячом: «Поймай мяч»	Сюжетно-ролевая игра	1	
36	Игры с обручем «Удав стягивает кольцо»		1	
37	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	Игровая, проектная, культпоход	1	
38	Игры с элементами прыжков в длину: "Быстрый олень".		1	
39	Игры по выбору детей «Карусель», «Замри»	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a>
40	Игры по выбору детей: «Карусель», «Замри»		1	<a href="https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html">https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html</a>
41	Игры с бегом: "К своим флажкам"		1	
42	Игры с бегом: "Пятнашки"-разучивание	Игра-эстафета	1	
43	Игры с бегом: "Два Мороза"	Игра-соревнование	1	
44	Игры с бегом: "Гуси-лебеди"		1	
45	Игры с мячом: "Обведи меня"	Игра-соревнование	1	
46	Игры с мячом "Успей поймать"-разучивание		1	
47	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй"	Сюжетно-ролевая игра	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a>
48	Игры с мячом: "Мяч водящему"		1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a>
49	Игры с мячом: "У кого меньше мячей"	Игра-соревнование	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a>
50	Игры с мячом: "Мяч в корзину"		1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a>
51	Игры-эстафеты с бегом и мячом	Игра-эстафета	1	<a href="http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16">http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16</a>
52	Игры-эстафеты с бегом и мячом		1	<a href="http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16">http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16</a>

53	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки"	Игра-эстафета	1	<a href="http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16_">http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16_</a>
54	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"		1	<a href="http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16_">http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16_</a>
55	Игры с бегом: "К своим флажкам"	Игра-соревнование	1	<a href="http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16_">http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16_</a>
56	Игры с бегом: "Пятнашки"-повтор		1	<a href="http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16_">http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16_</a>
57	Игры с обручами: "Упасть не давай"	Игра-эстафета	1	
58	Игры с обручами: "Пролезай - убегай"		1	
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	Игра-соревнование	1	
60	Игры с мячом: "Обведи меня"	Игра-эстафета	1	
61	Игры с мячом: "Успей поймать".		1	
62	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".		1	
63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".	Игра-эстафета	1	
64	Игры с элементами ОРУ: "Совушка"		1	
65	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест"	Сюжетно-ролевая игра	1	
66	Итоговые весёлые старты.	Спортивно-оздоровительный проект		
Всего:			66	