

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## ГБОУ СОШ "ОЦ" п.г.т. Рощинский

**«РАССМОТРЕНО»**  
на заседании МО НШ  
руководитель Богданова Н.Г.  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**  
заместитель директора по УВР  
Яндоло Н.В.  
«30» августа 2024 г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**  
и.о. директора школы  
Барашкина Н.М.  
Приказ № 321 - од  
от 30.08.2024 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

#### **внеурочной деятельности**

#### **спортивно-оздоровительного направления**

**«Динамическая пауза»**  
1 класс

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (ред. от 18.07.2022));
- Федеральной образовательной программой начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана на основе программы внеурочной деятельности Матвеева А.П. Динамическая пауза. Физическая культура 1-4 классы, М.: Просвещение, 2023г., в соответствии с требованиями Основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т. Рощинский.

Актуальность курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» 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, и носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. 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.

Ведение курса внеурочной деятельности «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.

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 обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черед продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в

новых играх, упражнениях), самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Основополагающие педагогические принципы программы:

- реализация потребности детей в двигательной активности,
- учет специфики двигательных занятий,
- комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья обучающихся,
- постепенное усиление физической и мышечной нагрузки,
- разнообразная физическая деятельность учащихся,
- преемственность урочных и внеурочных работ.

Форма организации деятельности – коллективная и групповая.

Курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю. Итого 66 часов за год.

**Цель:** снятие у обучающихся 1-х классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведение разнообразных форм занятий физической культурой, 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
- 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*.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты**

**У обучающихся будут сформированы:**

- положительное отношение к занятиям двигательной активности;
- понимание нравственных норм поведения;
- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

**Обучающиеся получают возможность для формирования:**

- познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр;
- понимания значения занятий для укрепления здоровья;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные**

**Обучающиеся научатся:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (под руководством учителя);
- следовать инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения заданий;
- самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать подвижные игры во время прогулки.

**Познавательные****Обучающиеся научатся:**

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- определять значение двигательной активности на здоровье человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- группировать народные игры по национальной принадлежности.

**Коммуникативные****Обучающиеся научатся:**

- отвечать на вопросы и задавать вопросы для уточнения непонятого;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

- выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм;
- рассказывать о влиянии спорта на организм человека;
- высказывать собственное мнение о значении двигательной активности;
- договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности;
- быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

**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?», «Солнце и месяц», «Классы», «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Залп по мишени».

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 «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «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 мячом), комплекс № 3 (со скакалкой), комплекс № 4 (с обручем), комплекс № 5 (у гимнастической стенки).

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закалывающих 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.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ «Класс, смирно!», Инструктаж по	1	Урок-игра

	технике безопасности при занятиях играми		
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение", «Кошки-мышки»	1	Урок-игра
3-4	Игры с бегом: "Конники-спортсмены", "Гуси-лебеди", «Классы»	2	Урок-игра
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки", «У кого мяч?»	2	Урок-игра
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!", "Солнце и месяц"	2	Урок-игра
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам"	2	Урок-игра
11-12	Игры с бегом: "Два мороза", "У медведя во бору", "Построй шеренгу, круг, колонну"	2	Урок-игра
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом", "Гонка мячей"	2	Урок-игра
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай-убегай", "Бой петухов"	2	Урок-игра
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	Урок-игра
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", "Кто быстрее"	2	Урок-игра
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	Урок-игра
23	"Быстрые упряжки"	1	Урок-игра
24-25	"Пустое место", "Угадай, чей голосок", "Краски"	2	Урок-игра
26-27	"Пройди и не задень", "У ребят порядок строгий"	2	Урок-игра
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"	2	Урок-игра
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Урок-соревнование
31-32	Игры у гимнастической стенки. "Угадай, чей голосок"	2	Урок-игра
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки".	2	Урок-игра
35-36	"Филин и пташки", "Лошадки"	2	Урок-игра
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", "Челнок"	2	Урок-игра
39-40	"Карусель", "Замри", "Успей занять место"	2	Урок-игра
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки", "На прогулку"	2	Урок-игра
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди", "Третий лишний"	2	Урок-игра
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	2	Урок-игра

47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2	Урок-игра
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	Урок-игра
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	Урок-соревнование
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам", "Удочка"	2	Урок-игра
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2	Урок-игра
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2	Урок-игра
59	Соревнование "Веселые старты»	1	Урок-соревнование
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	2	Урок-игра
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	2	Урок-игра
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест", "На прогулку"	2	Урок-игра
66	"День и ночь!"	1	Урок-игра