

Рассмотрено на заседании М.О учителей начальных классов и физической культуры Протокол № 1 от 28.08.2024г.	Проверено: Зам.директора по УВР О.А.Ткачева От 29.08 2024г.	Утверждено: приказом № 560 ОТ 30.08. 2024г.  Директор ГБОУ ООШ №39 г.Сызрани И.Н. Лисина
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Динамическая пауза»

**Класс: 1**

Рабочая программа ГБОУ ООШ № 39 г. о. Сызрань внеурочной деятельности «Динамическая пауза» на уровне начального общего образования (1 классы) составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ООП НОО ГБОУ ООШ №39 г.Сызрани, программы воспитания ГБОУ ООШ №39 г.Сызрани и устава ГБОУ ООШ №39г.Сызрани.

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.

Актуальность данной темы обусловлена еще и тем, что наша школа является школой здоровья. Введен 3-й урок физкультуры, оздоровительная физкультура, динамический час в начальной школе, физкультминутки на уроках, музыкально-подвижные перемены.

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 учащихся 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 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.

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направлено 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.

## **2. 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 облегченном 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», «Ларыңщуп» – «Юла», – «Летающая вертушка»

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 чередующейся 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.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1.	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	2	УСНi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	2	УСНi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	УСНi.RU:

			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2	УСНi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2	УСНi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор." Прыжки по полоскам"- разучивание	2	УСНi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание.	2	УСНi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2	УСНi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

9.	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разуч.	2	УСНi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	УСНi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11.	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	2	УСНi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12.	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	УСНi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13.	"Быстрые упряжки"	2	УСНi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14.	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	УСНi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа:

			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15.	Игры на санках: "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	УЧi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16.	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	2	УЧi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17.	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	2	УЧi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Игры у гимнастической стенки - повтор	2	УЧi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19.	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки".	2	УЧi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20.	Игры с лентами (веревочкой):"Поймай ленту", Удав стягивает кольцо- разучивание	2	УЧi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>

			Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	2	УЧИ.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22.	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	2	УЧИ.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	2	УЧИ.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24.	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	УЧИ.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25.	Игры с мячом:"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2	УЧИ.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26.	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2	УЧИ.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс:

			<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27.	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	UChI.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	UChI.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29.	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор.	2	UChI.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2	UChI.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31.	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор	2	UChI.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32.	Игра-соревнование "Веселые старты"	2	UChI.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

			ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33.	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2	УСНi.RU: <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ЯКласс: <a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a> Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>