

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 4
городского округа Чапаевск Самарской области

«РАССМОТРЕНО»

На заседании МО
Классных руководителей
Протокол №1 от 30.08.2025г
Заместитель директора по ВР

Борзенкова С.А

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
УВР

С.В. Лужанская
«30» 08.2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ СОШ №4 г.о.
Чапаевск

И.М.Филатова
Приказ № 192 от
«29» 08.2025 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
для обучающихся 1 классов**

г.о. Чапаевск 2025г

Пояснительная записка
Актуальность и назначение программы.

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

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.

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 «Динамическая пауза» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Цель и задачи изучения курса внеурочной деятельности

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 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.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Динамическая пауза» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2-х часов в неделю в 1 классе — 66 часов в год.

Взаимосвязь с программой воспитания

Курс внеурочной деятельности динамическая пауза тесно связан с программой воспитания школы: здоровьесберегающее воспитание, воспитание семейных ценностей, формирование коммуникативной культуры.

Особенности работы педагога по программе

Формы проведения динамической паузы в 1-х классах разнообразны: это и подвижные игры, и упражнения для разминки, и прогулки, и игры на свежем воздухе, и общеразвивающие физические упражнения, творческие и игровые задания, и упражнения психологического характера, и ролевые игры и др.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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.

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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Подвижные игры.

Данный раздел знакомит детей с современными играми. Не секрет, что современные дети совсем не умеют играть. Осваивая правила коллективных и командных игр, игр в парах, школьники учатся коммуникативным навыкам. Игры привлекают обучающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером. 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».

Раздел 2. Игры на внимание.

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»

Раздел 3. Общеразвивающие игры.

«Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынщуп» – «Юла», «Тухланларынщуп» – «Летающая вертушка». 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.

Раздел 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.

Тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Количество часов	Формы деятельности	ЭОР
Раздел 1. Подвижные игры				
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	игра	https://youtu.be/bd8_5Wm4qj0
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	игра	https://youtu.be/-EfnIm3X4K8
3	Игра с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1	игра	https://youtu.be/-EfnIm3X4K8
4	Игра с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1	игра	https://youtu.be/ZC742Selz_s
5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	1	игра	https://youtu.be/ZC742Selz_s
6	Разучивание и закрепление игр	1	игра	https://youtu.be/jnr68-EXPTU
7	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест".	1	игра	https://youtu.be/Yu9W0IWqeEA
8	Игры с элементами ОРУ: "День и ночь! - разучивание.	1	игра	https://youtu.be/Yu9W0IWqeEA
9	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	2	игра	https://youtu.be/Yu9W0IWqeEA
10	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. «Прогулка в лес» - разучивание	2	игра	https://youtu.be/IAFYrZrZRZo
11	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2	игра	https://youtu.be/DMCOOKrhX8Q
12	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разуч.	2	игра	https://youtu.be/0og0WirfT0c
13	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	игра	_____
Раздел 2. Игры на внимание				
14	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	игра	_____

15	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	игра	https://youtu.be/x2rZ7OzTLRg
16	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	игра	https://youtu.be/x2rZ7OzTLRg
17	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	2	игра	https://youtu.be/8fOUITL8IZ8
18	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	игра	https://youtu.be/tzvVChH3Wnk
19	Игры у гимнастической стенки - повтор	2	игра	https://youtu.be/8fOUITL8IZ8
20	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". «Путешественники» разучивание	2	игра	https://youtu.be/dZvZ3iLssps
21	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2	игра	https://youtu.be/Oukvb8gDbFg
22	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- прыжки через скамейку.	2	игра	https://youtu.be/5Yds4tVWdoM
23	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»	2	игра	https://youtu.be/8fOUITL8IZ8
Раздел 3. Общеразвивающие игры				
24	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2	игра	https://youtu.be/jLtgYP8kXBQ
25	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	игра	https://youtu.be/jLtgYP8kXBQ
26	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2	игра	https://youtu.be/3h3kBI5Ygzc
27	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2	игра	https://youtu.be/3h3kBI5Ygzc
28	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	игра	_____
29	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	игра	https://youtu.be/3h3kBI5Ygzc
30	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор.	2	игра	_____

Раздел 4. Комплексы общеразвивающих упражнений				
31	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	игра	https://youtu.be/NhIhsMI_oO8
32	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	2	игра	https://youtu.be/sM_fw1m4JOE
33	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор	2	игра	https://youtu.be/eQRFaeipvnA
34	Игра-соревнование "Веселые старты"	2	игра	https://youtu.be/Nx493veTvd0
35	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня",	2	игра	https://youtu.be/3h3kB15Ygzc
36	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.	2	игра	https://youtu.be/3h3kB15Ygzc
37	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2	игра	https://youtu.be/yR8ZV_4NeVs
38	Игра «День и ночь!»	1	игра	https://youtu.be/yR8ZV_4NeVs