

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Кузькино муниципального района Шигонский Самарской области**

**ГБОУ ООШ с. Кузькино**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО**

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор школы**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

---

**Иванова А.А.**  
**Приказ №1 от «31» августа**  
**2023 г.**

---

**Воронина А.А.**  
**«31» августа 2023 г.**

---

**Воронина А.А.**  
**Приказ №73 от «31» августа**  
**2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Динамическая пауза»**

**1 класс**

**с. Кузькино 2023**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена в соответствии Лях и А. А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

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.

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.

Важное направление в содержании программы «Динамические паузы» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

### **Цель:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников

### **Задачи:**

- 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.

### **Количество занятий:**

Программа разработана для обучающихся 1 класса и рассчитана на 66 ч. в год. Периодичность занятий – 2 часа в неделю.

## Общая характеристика курса

На первых порах совместно с педагогом обучающийся 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.

## Содержание программы

4. Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

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: «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 ребёнку, 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.

Используются такие игры как: «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Волк во рву», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынец» – «Юла», «Тухлан ларынец» – «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 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.

### **Планируемые результаты**

#### **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:**

##### **Регулятивные:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия при занятиях двигательной активности;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.

##### **Познавательные:**

- знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

##### **Коммуникативные:**

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

#### **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.

### Тематический планирование

п/п	Название раздела	всего
1	Подвижные игры	18
2	Игры на внимание	19
3	Общеразвивающие игры	15
4	Комплексы общеразвивающие	14
	Итого:	66

### Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во час	Содержание занятия	Дата
<b>Подвижные игры – 18ч.</b>				
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	Познавательная игра	
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены"	1	Игра-соревнование	
4	Игры с бегом: "Гуси - лебеди"	1	Игра-соревнование	
5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки" разучивание	1	Игра-соревнование	
6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки" закрепление	1	Игра-соревнование	
7	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест" разучивание.	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	
8	Игры с элементами ОРУ:	1	Беседа о ЗОЖ,	

	"День и ночь! - разучивание.		познавательная игра	
9	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" повторение	1	Игра-эстафета	
10	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам" разучивание	1	Игра-эстафета	
11	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание.	1	Игровая	
12	Игры с бегом: «Конники» - спортсмены» – повторение	1	Игровая	
13	Игры с мячом: "Перемени мяч", разучивание	1	Игра-соревнование	
14	Игры с мячом: "Ловушки с мячом"- разучивание	1	Игра-соревнование	
15	Игры с обручами: "Упасть не давай"- разучивание	1	Сюжетно-ролевая игра	
16	Игры с обручами: "Пролезай - убегай"- разучивание	1	Сюжетно-ролевая игра	
17	Игры с мячом: "Кто дальше бросит"	1	Игра эстафета	
18	Игры с мячом: "Метко в цель"	1	Игра эстафета	
<b>Игры на внимание – 19ч.</b>				
19	Игры с бегом: "Салки»	1	Игровая	
20	Игры с бегом: "К своим флажкам!"	1	Игровая	
21	Игры в снежки: "Защитники крепости"	1	Сюжетно-ролевая игра	
22	Игры в снежки: "Нападение акулы"	1	Сюжетно-ролевая игра	
23	Игра "Быстрые упряжки"	1	Игра-эстафета	
24	Игры на санках. "На санки"	1	Игра-эстафета	
25	Игры на санках. "Гонки санок"	1	Игра-эстафета	
26	Игры на санках "Трамвай"	1	Игра-соревнование	
27	Игры на санках "Пройди и не задень"	1	Игра-соревнование	
28	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты" -разучивание	1	Сюжетно-ролевая игра	
29	Игры у гимнастической стенки: "Невидимки" - разучивание	1	Сюжетно-ролевая игра	
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Игра-эстафета	
31	Игры у гимнастической стенки	1	Беседа о ЗОЖ, игра	
32	Игры у гимнастической стенки - повторение	1	Беседа о ЗОЖ, игра	
33	Игры с прыжками: "Удочка", – повторение	1	Игровая, культпоход	

34	Игры с прыжками: "Прыгающие воробушки" – повторение	1	Игровая, культпоход	
35	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту" - разучивание	1	Сюжетно-ролевая игра	
36	Игры с лентами (веревочкой): «Удав стягивает кольцо» - разучивание	1	Сюжетно-ролевая игра	
37	Игры с элементами прыжков в длину	1	Игровая	
<b>Общеразвивающие игры – 15ч.</b>				
38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	1	Игровая	
39	Игры у гимнастической стенки	1	познавательная игра	
40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	1	познавательная игра	
41	Игры с бегом: "К своим флажкам"- разучивание	1	Игра-эстафета	
42	Игры с бегом: "Пятнашки"- разучивание	1	Игра-эстафета	
43	Игры с бегом: "Два Мороза" - разучивание	1	Игра-соревнование	
44	Игры с бегом: "Два Мороза" - повторение	1	Игра-соревнование	
45	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола) "Обведи меня" - разучивание	1	Игра-соревнование	
46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола) "Успей поймать"- разучивание	1	Игра-соревнование	
47	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй"	1	Сюжетно-ролевая игра	
48	Игры с мячом: "Мяч водящему»	1	Сюжетно-ролевая игра	
49	Игры с мячом: "У кого меньше мячей"	1	Игра-соревнование	
50	Игры с мячом: "Мяч в корзину"	1	Игра-соревнование	
51	Игры-эстафеты с бегом	1	Игра-эстафета	
52	Игры-эстафеты с мячом	1	Игра-эстафета	
<b>Комплексы общеразвивающие – 14ч.</b>				
53	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повторение	1	Игра-эстафета	
54	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам" - повторение	1	Игра-эстафета	
55	Игры с бегом: "К своим флажкам" - повторение	1	Игра-соревнование	

56	Игры с бегом: "Пятнашки" - повторение	1	Игра-соревнование	
57	Игры с обручами: "Упасть не давай" - повторение	1	Игра-эстафета	
58	Игры с обручами: "Пролезай - убегай" - повторение	1	Игра-эстафета	
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	Игра-соревнование	
60	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня" - повторение	1	Игра-эстафета	
61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Успей поймать" - повторение	1	Игра-эстафета	
62	Игры с элементами прыжков в длину - повторение	1	Игра-эстафета	
63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повторение	1	Игра-эстафета	
64	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - повторение	1	Сюжетно-ролевая игра	
65	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест" - повторение	1	Сюжетно-ролевая игра	
66	Игра "День и ночь!»	1	Познавательная игра	