

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр»
с. Съезжее муниципального района Богатовский Самарской области

Рассмотрено

На заседании МО учителей
начальной школы
Протокол №1 от 29. 08. 2025

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР:
_____ Артюкова О. В.
Дата: 29 . 08. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ»
с. Съезжее
_____(Шишканова М. Г.)
Приказ № 65 от 29 .08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

_____ «Динамическая пауза» _____
(полное наименование)

_____ 1 класс _____
(классы)

начальное общее образование

_____ 1 год _____
(срок реализации)

с. Съезжее, 2025 г

Пояснительная записка

Курс «Динамическая пауза» осваивается на принципах:

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Целями учебной программы «Динамическая пауза» является:

- снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности;
- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- 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.

Личностные и метапредметные результаты

Базовым результатом освоения предмета «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. 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 предмета «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.

Планируемые результаты

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- 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 на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 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.

Содержание курса

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.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 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).

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

1. Подвижные игры на свежем воздухе:

«Салки», «Чур у дерева», «Салки с домом», «Выше ноги от земли», «Хитрая лиса», «Уголки», «Ключи», «Колечко», «Медведи на льдине», «Утки и охотники», «Вышибалы», «Слепой медведь», «Маляр и краски», «Цвет», «Цапля», «Иголочка-ниточка», «Кузнечики», «Не уступлю горку», «Попади в цель», «Рыбка», «Один в кругу», «Узнай по голосу», «Волк во рву», «Мышеловка», «Шмель», ритмическая гимнастика.

2. Русские народные игры:

«Два Мороза», «Гуси лебеди», «Дедушка Мазай», «Горелки», «У медведя во бору», «Палочка-выручалочка», «Филин и пташки», «Горелки», «Кот и мыши», «Лапта», «Ловушка в кругу», «Пчелки и ласточка», «Волк», «Пятнашки», «Классы».

3. Легкоатлетические упражнения:

Бег с препятствиями, бег с мячом, прыжки в длину, бросание мяча в цель, прыжки на скакалках.

4. Игры с мячом:

«Золотые ворота», «Картошка», «Штандер», «Один в кругу», Футбол.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются: практические занятия; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; беседы по воспитательным эффектам подвижных игр.

Форма организации деятельности – коллективная и групповая.

Виды внеурочной деятельности «Динамической паузы: игровая; познавательная; досугово - развлекательная (досуговое общение); спортивно-оздоровительная.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся		
		Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1	Вводный урок	Определить и формулировать цель деятельности	Ориентироваться в своей системе знаний	Оформлять свои мысли в устной речи
<i>Подвижные игры на свежем воздухе</i>				
2	Разучивание игр: «Салки», «Чур у дерева».	Умение точно следовать простейшим правилам	Отличать известное от неизвестного в способе действия в диалоге с учителем и одноклассниками	Слушать и понимать речи других
3	Разучивание игр «Выше ноги от земли», «Хитрая лиса».	Самостоятельно определять самые простые правила поведения	Понимать необходимость дополнительной информации	Строить простое речевое высказывание
4	Разучивание игр «Уголки», «Ключи».	Положительно относиться к школе проявлять, внимание, интерес	Иметь представление о себе и о своих возможностях	Стараться договариваться, уметь уступать, находить общие решение
5	Разучивание игр «Колечко», «Вышибалы»	Оценивать свою работу по заданным критериям	Отличать известное от неизвестного в способе действия в диалоге с учителем и одноклассниками	Слушать и понимать речи других
6	Разучивание игр «Медведи на льдине», «Утки и охотники».	Определять совпадение сходство и различие своих действий	Определяет главную цель игры- быть командой	Уметь в рамках совместной деятельности слушать других
7	Разучивание игр «Слепой медведь», «Цапля»	Овладеть умением выполнять инструкции	Ориентироваться в пространстве	Стараться договариваться уметь уступать
8	Разучивание игр «Цвет», «Маляр и краски».	Умение точно следовать простейшим правилам	Ориентироваться в пространстве	Использовать понятия «вперед», «назад»
9	Разучивание игры «Иголочка-ниточка»,	Определять совпадение,	Задавать вопросы, экспериментировать	Уметь в совместной деятельности

	«Кузнечики».	сходство и различие своих действий с образом		слушать других
10	Разучивание игр «Попади в цель», «Рыбка».	Высказывать свое предположение (версию)	Оценивать поведение людей в быту	Слушать и понимать речи других
11	Разучивание игр «Один в кругу», «Узнай по голосу»	Совместно с учителем планировать свои действия	Отличать известное от неизвестного в способе действия в диалоге с учителем и одноклассниками	Уметь в рамках совместной деятельности слушать других
12	Разучивание игры «Волк во рву», «Мышеловка»	Оценивать правильность выполнения правил	Понимать необходимость дополнительной информации	Вступать в беседу с группой
<i>Русские народные игры</i>				
13	Разучивание игры «Два Мороза».	Отличать верное от неверного	Отличать известное от неизвестного в способе действия в диалоге с учителем и одноклассниками	Выполнять различные роли в паре
14	Разучивание игры «Гуси лебеди».	Уметь высказывать свое предположение	Определяет главную цель игры- быть командой	Договариваться с другими о правилах общения
15	Разучивание игры «Дедушка Мазай».	Оценивать свою работу по заданным критериям	Уметь проводить несложные наблюдения и делать самостоятельные выводы	Слушать и понимать речь других
16	Разучивание игры «Горелки».	Дать эмоциональную оценку деятельности класса	Определяет главную цель игры- быть командой	Совместно договариваться о правилах
17	Разучивание игры «У медведя во бору».	Ориентироваться в пространстве, используя понятия «вверх», «вниз»	Выделять главное , делать выводы в результате совместной игры	Строить простое речевое высказывание
18	Разучивание игры «Палочка-выручалочка».	Определять совпадение, сходство и различие своих действий с образом	Иметь представление о себе и о своих возможностях	Задавать вопросы , необходимые для организации совместной игры

19	Разучивание игры «Филин и пташки».	Выделять, фиксировать и проговаривать последовательность игры	Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной игры	Дает оценку своим поступкам, поведению других
20	Разучивание игры «Горелки».	Отличать верное от неверного	Задаёт вопросы, экспериментирует	Работать в паре по операциям, чередуя роли исполнителя и контролера
21	Разучивание игры «Кот и мыши».	Проявлять интерес к способам решения новой задачи	Определяет главную цель игры- быть командой	Стараться договариваться, уметь уступать, находить общее решение при работе в группе
22	Разучивание игры «Лапта», Ловушка в кругу»	Оценивать свою работу по заданным критериям	Отличать известное от неизвестного в способе действия в диалоге с учителем и одноклассниками	Самостоятельно определять и высказывать самые простые, общие для всех правила поведения
23	Разучивание игры «Пчелки и ласточка».	Определять совпадение, сходство и различие своих действий с образом	Выделять главное, и делать выводы в результате совместной игры	Задаёт вопросы для организации совместной игры
24	Разучивание игры « Волк».	Оценивать свою работу по заданным критериям	Проводить несложные наблюдения	Стараться договариваться, уметь уступать
25	Разучивание игры «Пятнашки».	Проводить пооперационный взаимоконтроль и самоконтроль	Определяет главную цель игры- быть командой	Строить простое речевое высказывание
26	Разучивание игры «Классы».	Знакомство с правилом игры	Иметь представление о себе и о своих возможностях	Признавать свои плохие поступки
<i>Игры с мячом</i>				
27	Игра «Золотые ворота».	Играть по плану, использует инвентарь	Иметь представление о себе и о своих возможностях	Уметь слушать других, высказывать свою точку зрения
28	Игра «Картошка».	Оценивать свою работу по	Использует поиск необходимой	Слушать и понимать речи других

		заданным критериям	информации для выполнения правил с использованием подсказки	
29	Игра «Штандер».	Ориентироваться в пространстве, используя понятия «вверх», «вниз»	Отличать известное от неизвестного в способе действия в диалоге с учителем и одноклассниками	Стараться договариваться, уметь уступать, находить общее решение при работе в группе
30	Игра «Один в кругу».	Дать эмоциональную оценку	Владеть информацией об игре	Задаёт уточняющие вопросы, высказывает согласие или несогласие
31	Футбол.	Отличать новое правило от уже известного	Определяет главную цель игры- быть командой	Дает оценку своим поступкам, поведению других
32	Повторение изученных игр.	Дать эмоциональную оценку	Владеть информацией об игре	Дает оценку своим поступкам, поведению других
33	Заключительные игровые занятия.	Определять совпадение, сходство и различие своих действий с образом	Задаёт вопросы, экспериментирует	Оказывать своим одноклассникам эмоциональную поддержку и помощь в случаях затруднения