

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Отраденское управление министерства образования Самарской области

ГБОУ ООШ с.Андреевка

## **РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

Протокол № 1 от  
«28» августа 2025 г.

## **ПРОВЕРЕНО**

Заместитель директора

по УВР Ильина В.В.

Протокол № 1 от «29»  
августа 2025 г.

## **УТВЕРЖДЕНО**

директор

ГБОУ ООШ с. Андреевка

Владимирова Г.В.

Приказ №107-од  
от «29» августа 2025г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**«Динамическая пауза»**

Направление: спортивно - оздоровительное для 1

класса начального общего образования

на 2025-2028 учебный год

Составитель: Ильин Олег Юрьевич,  
учитель физической культуры

Андреевка, 2025

## **Программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

### **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по курсу «Динамическая пауза» для 1 классов.

Программа курса «Динамическая пауза» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы.

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

Ведение курса «Динамические паузы» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже уроки 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 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.

**Сроки реализации программы.**

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

Рабочая программа внеурочной деятельности интегрированного курса «Динамическая пауза» составлена согласно требованиям СанПиНа и составляет 66 часов. (33 нед. x 2 ч.= 66 ч.)

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе -30 мин. 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 учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физической культуры, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

**Общая характеристика курса.** 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).

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 ребенку убедиться в необходимости быть здоровым.

### **Пути, средства, методы достижения цели.**

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

#### Основополагающие педагогические принципы программы:

- 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.

#### Средства достижения цели:

1. Аудиовизуальные
2. Электронные образовательные ресурсы
3. Наглядные
4. Демонстрационные

#### Методы достижения цели:

групповой метод;  
практический метод;  
познавательная игра;  
ситуационный метод;  
игровой метод;  
соревновательный метод и др.

### **Формы организации деятельности:**

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

просмотр и обсуждение видеоматериала;  
беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;  
мини - проекты.

Форма организации деятельности в основном - коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**  
**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 учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

*Результатом занятий подвижными играми* является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

**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.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности**

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 преодолемое, 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», «Ларынщуп» - «Юла», «Тухланларынщуп» - «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 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 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 курса

№	Тема	Кол-часов
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1
4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1
5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание.	1
6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Повторение.	1
7	Игры с элементами ОРУ. "Перемена мест", "День и ночь! Разучивание.	1

8	Игры с элементами ОРУ. "Перемена мест", "День и ночь! Повторение.	1
9	Игры с прыжками "Прыжки по полоскам". Разучивание.	1
10	Игры с прыжками. "Прыжки по полоскам". Повторение.	1
11	Игры с бегом. "Два мороза". Разучивание.	1
12	Игры с бегом. "Два мороза". Повторение.	1
13	Игры с мячом. "Перемени мяч" Разучивание.	1
14	Игры с мячом. «Ловушки с мячом». Разучивание.	1
15	Игры с обручами. "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Разучивание.	1
16	Игры с обручами. "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Разучивание.	1
17	Игры с мячом "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	1
18	Игры с мячом. "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	1
19	Игры с бегом. "Салки", "К своим флажкам!".	1
20	Игры с бегом. "Салки", "К своим флажкам!".	1
21	Игры с бегом. "Салки", "К своим флажкам!".	1
22	Игры с бегом. "Салки", "К своим флажкам!".	1
23	Игра "Быстрые упряжки".	1
24	Игра-эстафета "Гонки".	1
25	Игра-эстафета "Гонки".	1
26	Игра-эстафета "Пройди и не задень".	1
27	Игра-эстафета "Пройди и не задень".	1
28	Игры у гимнастической стенки. "Альпинисты", "Невидимки".	1
29	Игры у гимнастической стенки. "Альпинисты", "Невидимки".	1
30	Эстафета с лазаньем и перелазанием.	1
31	Эстафета с лазаньем и перелазанием.	1
32	Эстафета с лазаньем и перелазанием.	1
33	Игры с прыжками. "Удочка", "Прыгающие воробушки".	1
34	Игры с прыжками. "Удочка", "Прыгающие воробушки".	1
35	Игры с лентами (веревочкой). «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо».	1
36	Игры с лентами (веревочкой). «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо».	1
37	Игры с элементами прыжков в длину. "Через ручеек".	1
38	Игры с элементами прыжков в длину. "Через ручеек".	1
39	Игры у гимнастической стенки - по выбору детей.	1
40	Игры у гимнастической стенки - по выбору детей.	1

41	Игры с бегом. "К своим флажкам", "Пятнашки".	1
42	Игры с бегом. "К своим флажкам", "Пятнашки".	1
43	Игры с бегом. "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	1
44	Игры с бегом. "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	1
45	Игра с мячом (с элементами футбола и пионербола). "Обведи меня".	1
46	Игра с мячом (с элементами футбола и пионербола). "Успей поймать".	1
47	Игры с мячом. "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему».	1
48	Игры с мячом. "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему».	1
49	Игры с мячом. "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	1
50	Игры с мячом. "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	1
51	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	1
52	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	1
53	Игры с прыжками. "Прыжки по полоскам". Повторение.	1
54	Игры с прыжками. "Прыжки по полоскам". Повторение.	1
55	Игры с бегом. "К своим флажкам", "Пятнашки". Повторение.	1
56	Игры с бегом. "К своим флажкам", "Пятнашки". Повторение.	1
57	Игры с обручами. "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Повторение.	1
58	Игры с обручами. "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Повторение.	1
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1
60	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола). "Обведи меня".	1
61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола). "Обведи меня".	1
62	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек". Повторение.	1
63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек". Повторение.	1
64	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест". Повторение.	1
65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест". Повторение.	1
66	Игра "День и ночь!	1