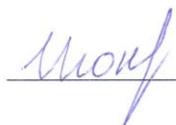


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 12 имени Героя Советского Союза Ф.М. Сафонова»  
городского округа Самара

Российская Федерация, 443041, г. Самара, ул. Красноармейская, 93-А  
Тел./факс: (846) 332-45-46; e-mail: so\_sdo.school\_12@samara.edu.ru

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО начальных  
классов



Иголина К.С.

Протокол №1  
от "28" 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР, председатель МС



Петряков А.Ю.

Протокол заседания МС №1  
от "29" 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Кацина С.В.

Приказ №663  
от "30" 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Динамическая пауза»**  
**1 класс**

Уровень образования: *начальное общее образование*

Уровень программы: *начальная общеобразовательная программа*

Сроки реализации: *1 год*

Самара, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1-4 классов разработана на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. «Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
3. Письма Департамента общего образования Минобнауки России от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования, в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»(в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72;
4. Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.]; под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010);
5. Положения «Порядок разработки, утверждения, реализации рабочих программ педагогических работников и внесения в них изменений МБОУ Школа №10 «Успех» г. о. Самара», утверждённого приказом директора от 18.03.2016 г. (Приказ № 38-од).

Рабочая программа соответствует положению «Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности» письмо Минпросвещения России от 05.09.2018 г. № 03-ПГ-МП-42216. Разработана в соответствии с требованиями, касающимися организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих ФГОС начального, основного и среднего общего образования. Общая характеристика курса

Целью изучения курса «Динамическая пауза» в начальной школе является:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции

Место курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» в учебном плане Программа разработана в соответствии с базисным учебным (образовательным) планом общеобразовательных учреждений РФ. В базисном учебном плане на изучение курса отводится 270 часов.

Программа рассчитана на 4 года обучения: 1 класс- 66 ч (33 учебных недели по 2 часа в неделю); 2 класс – 68 ч (34 учебных недели по 2 часа в неделю); 3 класс – 68 ч (34 учебных недели по 2 часа в неделю); 4 класс – 68 ч (34 учебных недели по 2 часа в неделю).

Программа занятий динамической паузы для 1 класса разработана на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

---

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 облегчённом 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», «Зайцы в огороде», «Салки», «Классики», "Не дай мяч водящему", «Мяч среднему», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Салки ногаи вперед».

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 «Все к своим флажкам», «Перемена мест», «Охотники и утки», «Руки соседа», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры: «Перемена мест», «На прогулку», «Третий лишний», «Лары щуп» – «Юла».

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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА**

---

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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во час	Формы и виды деятельности
1-2	Построение в шеренгу. Игра «Запрещенное движение». Эстафета с бегом	2	Беседа о ЗОЖ, игра-соревнование
3	Эстафета с прыжками.	1	Игра-эстафета
4	Эстафета с бросками в цель.	1	Игра-эстафета
5	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	Игра-соревнование
6	Эстафета с прыжками.	1	Беседа о ЗОЖ, Игра-эстафета
7	Подвижная игра «Салки ногами в кругу»	1	Игра-соревнование
8	Эстафета с бегом «Верёвочка под ногами»	1	Игровая, проектная
9	Подвижная игра «Салки»	1	Игра-соревнование
10	Эстафета с прыжками.	1	Игра-эстафета
11-12	Подвижная игра «Не дай мяч водящему»	2	Игра-соревнование
13-14	Эстафета с бегом «Мяч среднему»	2	Игра-соревнование
15	Верёвочка под ногами.	1	Сюжетно-ролевая игра
16	«Салки ногами в круг»	1	Игра-соревнование
17	Подвижная игра «Удочка»	1	Игра-соревнование
18	Передача мячей в шеренгах	1	Беседа о ЗОЖ, игра
19-20	Эстафета с бросками в цель. Подвижная игра «Салки»	2	Игра-эстафета
21-22	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Удочка»	2	Игра-соревнование
23-24	Игра «Все к своим флажкам»	2	Беседа о ЗОЖ, игра
25	Игра «Все к своим флажкам»	1	Игра-соревнование
26-27	Игра «Перемена мест»	2	Сюжетно-ролевая игра
28-29	Игра «Охотники и утки»	2	Игра-соревнование

30-31	Игра «Удочка» «Руки соседа»	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
32	Игра «Охотники и утки»	1	Игра-соревнование
33	«Руки соседа», «Салки»	1	Игра-соревнование
34-35	Эстафета с бегом	2	Игра-эстафета
36	Игра «Третий лишний»	1	Сюжетно-ролевая игра
37	Катание на лыжах.	1	Игра-соревнование
38-39	Катание на санках.	2	Игра-соревнование
40-41	Подвижные игры с метанием снежков.	2	Игра-соревнование
42-43	Игра «Охотники и утки»	2	Игра-соревнование
44-45	Самостоятельные игры и развлечения.	2	Беседа о ЗОЖ, познавательные игры
46-47	Игра «Перемена мест»	2	Сюжетно-ролевая игра
48	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	1	Игра-эстафета
49	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.	1	Игра-эстафета
50	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	1	Сюжетно-ролевая игра
51-52	"День и ночь! -	2	Познавательная игра
53-54	КВН «Наше здоровье».  Праздник здоровья.	1  1	Познавательная игра
55-57	Игра «Салки»	3	Игра-соревнование
58-59	Игра «Передай мяч»	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра

60-61	Игра «Передай мяч» «Охотники и утки»	1 1	Игра-соревнование
62-63	Игры по желанию детей.	2	Беседа о ЗОЖ, познавательные игры
64-65	«Классики»	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
66	Подвижные игры с бегом по желанию детей.	1	Игры-соревнования

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. –Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511> К

уроку.га. - Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ga/communities.aspx>

Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу.Яи. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru> Педсовет.ог\$. -

Режим доступа : <http://pedsovet.org> Российская электронная школа:

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

### МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

#### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Музыкальный центр
2. Аудиозаписи
3. Проектор
4. Экран
5. Ноутбук
6. Видеоматериалы