

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ЮГО-ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ**

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы А.М. Сергеева
с. Хворостянка муниципального района Хворостянский Самарской области**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
Протокол № 1
от «26» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

и.о. заместителем директора
по УВР

/Воробьева И.А./
«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГБОУ СОШ с. Хворостянка

/Савенкова О.А./
Приказ № од-290801
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8473905)

курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

для обучающихся 1-4 классов

с. Хворостянка 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Актуальность курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» 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, и носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. 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 внеурочной деятельности «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. 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 обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов. На первых порах совместно с учителем ученики 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), самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях. Основопологающие педагогические принципы программы: - реализация потребности детей в двигательной активности, - учет специфики двигательных занятий, - комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья обучающихся, - постепенное усиление физической и мышечной нагрузки, - разнообразная физическая деятельность учащихся, - преемственность урочных и внеурочных работ.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: снятие у обучающихся 1-х классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведение разнообразных форм занятий физической культурой, воспитание у обучающихся 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.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю. Итого 66 часов за год.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая. Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни обучающихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» направленно 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. Подвижные игры 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. 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, привлечь 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. Общеразвивающие игры. 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 наперегонки, 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. Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с обручем), комплекс № 3 (у гимнастической стенки), комплекс № 4 (с веревочкой (скакалкой)), комплекс № 5 (с мячом). 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Динамический час» достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения курса «Динамический час» в 1 классе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе. Патриотическое воспитание:— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке. Гражданское воспитание:— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. Ценности научного познания:— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими

средствами информационных технологий;— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем. Формирование культуры здоровья:— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям спортом, в том числе освоению гимнастических упражнений и игр, как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях спортом. Экологическое воспитание:— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ Регулятивные Обучающиеся научатся: - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (под руководством учителя); - следовать инструкциям учителя; - вносить коррективы в свою работу. Обучающиеся получают возможность научиться: - понимать цель выполняемых действий; - адекватно оценивать правильность выполнения заданий; - самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств; - использовать подвижные игры во время прогулки. **Познавательные** Обучающиеся научатся: - анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей; - определять значение двигательной активности на здоровье человека; - технически правильно выполнять двигательные действия. Обучающиеся получают возможность научиться: - выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; - различать, группировать подвижные и спортивные игры; - группировать народные игры по национальной принадлежности. **Коммуникативные** Обучающиеся научатся: - отвечать на вопросы и задавать вопросы для уточнения непонятного; - контролировать действия партнера; - использовать речь для регуляции своего действия. Обучающиеся получают возможность научиться: - выражать

собственное эмоциональное отношение к подвижным играм;- рассказывать о влиянии спорта на организм человека;- высказывать собственное мнение о значении двигательной активности;- договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности;- быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности;- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ Ученик научится:- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Ученик получит возможность для формирования:- 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;- навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). По окончании 1 класса начальной школы учащиеся должны уметь:- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
1	Подвижные игры	18				
2	Игры на внимание	19				
3	Общеразвивающие игры	14				
4	Комплексы общеразвивающие	15				
5		0				
6		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
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»	2			
4	Игры с прыжками: «Попрыгунчикиворобушки». Разучивание и закрепление	2			
5	Игры с элементами ОРУ: «Перемена мест», «День и ночь!» - разучивание	2			
6	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки» – повторение. «Прыжки по полоскам» - разучивание	2			
7	Игры с бегом: «Два мороза» – разучивание. «В раю оленьих троп» - разучивание	2			
8	Игры с мячом: «Перемени мяч», «Ловушки с мячом» - разучивание.	2			
9	Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай – убегай» - разучивание	2			
10	Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Метко в	2			

	цель»				
11	Игры с бегом: «Салки», «К своим флажкам!», «В раю оленьих троп»	2			
12	Игры в снежки: «Защитники крепости», «Нападение акулы»	2			
13	«Быстрые упряжки»	1			
14	Игры на санках: «На санки», «Гонки санок»	2			
15	Игры на санках: «Трамвай», «Пройди и не задень»	2			
16	Игры у гимнастической стенки: «Альпинисты», «Невидимки» - разучивание	2			
17	Эстафета с лазаньем и перелезанием	1			
18	Игры у гимнастической стенки – повтор.	2			
19	Игры с прыжками: «Удочка», «Прыгающие воробушки». «Быстрый олень».	2			
20	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо» - разучивание	2			
21	Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек» «Быстрый олень»	2			
22	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»	2			
23	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки» - разучивание	2			
24	Игры с бегом: «Два Мороза», «Гуси-лебеди»"	2			
25	Игры с мячом: (с элементами футбола и пионербола): «Обведи меня», «Успей поймать» - разучивание	2			

26	Игры с мячом: «Играй, играй - мяч не теряй», «Мяч водящему»	2			
27	Игры с мячом: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»	2			
28	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2			
29	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки» – повтор. «Прыжки по полоскам» - повторение	2			
30	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки» - повтор	2			
31	Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай – убегай» - повторение.	2			
32	Игра-соревнование «Веселые старты»	1			
33	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): «Обведи меня», «Успей поймать» - повтор.	2			
34	Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек» - повтор	2			
35	Игры с элементами ОРУ: «Совушка», «Перемена мест» - повторение.	2			
36	«День и ночь!»	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

