

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 127» городского округа Самара

**РАССМОТРЕНА**

на заседании ШМО  
учителей

г.о.Самара начальной школы

\_\_\_\_\_/Толоконникова О.Н./

Протокол № 6

от « 26 » августа 2022 г.

**ПРОВЕРЕНА**

заместителем директора  
по УВР

\_\_\_\_\_/Павлова Е.А./

«26» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

директором  
МБОУ Школа 127

\_\_\_\_\_/Лебедев А.В../

Приказ № 285-од\_\_

от «26» августа 2022 г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»  
1 класс**

Составили программу  
учитель начальных классов:

Еремина Л.В.  
Михайлова О.Ю.

2022 год

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана учителями начальной школы и рассмотрена на заседании ШМО учителей начальной школы протокол №6 от 26.08.2022 г. и утверждена приказом директора № 285-од от 26.08.2022 г.

Актуальность программы состоит в том, что в современном мире главной задачей является сохранение здоровья ребёнка при его физическом развитии. Задачи физического развития многогранны. Они предусматривают совершенствование физического состояния и двигательного аппарата ребёнка, развитие физических качеств: выносливости, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов среды, сопротивляемости утомлению.

**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.

Курс внеурочной деятельности «Динамическая пауза» реализуется в 1 –х классах по 2 часа в неделю.

Общий объём занятий составляет 66 ч в год.

## **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:**

- 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.

### **Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников**

<b>Первый уровень результатов</b> -приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья; -практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки; -получение навыков (следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела); -рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды).	<b>Второй уровень результатов –</b> формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом; -развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.	<b>Третий уровень результатов –</b> приобретение опыта самостоятельного социального действия: - 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.
---	---	--

**Формы организации занятий:** беседа о ЗОЖ, познавательная игра, игра-соревнование, сюжетно-ролевая игра.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

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 легкой атлетики: прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач занятия.

#### **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;
- пробегание 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, 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.

#### **Достижение результатов**

Этот курс позволяет обеспечить формирование действий:

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия, взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

№	Разделы	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Подвижные игры	18	4	14
2	Игры на внимание	20	4	16
3	Общеразвивающие Игры	12	2	10
4	Комплексы общеразвивающие	16	4	12
	<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>14</b>	<b>52</b>

**Формы организации занятий:** игры, соревнования;

**Виды внеурочной деятельности:** спортивно-оздоровительная деятельность, игровая.

## Календарно- тематическое планирование

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Сроки	
			Планируемые (недели)	Фактические (даты)
<b>Подвижные игры 18 ч</b>				
1.	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ «Класс, смирно!»	1	1 нед.	
2.	Игра с элементами ОРУ «Запрещённое движение»	1	1 нед.	
3.	Игры с бегом: «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди»	1	2 нед.	
4.	Игры с прыжками:	1	2 нед.	
5.	«Попрыгунчики-воробушки». Разучивание и закрепление.	1	3 нед.	
6.		1	3 нед.	
7.	Игры с элементами ОРУ: «Перемена мест», «День и ночь» - Разучивание.	1	4 нед.	
8.		1	4 нед.	
9.	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки» -повтор.	1	5 нед.	
10.		1	5 нед.	
11.	Игры с бегом: «Два мороза» -разучивание.	1	6 нед.	
12.	«Конники-спортсмены» -повтор.	1	6 нед.	
13.	Игры с мячом: «Перемени мяч», «Ловушки с мячом» -разучивание.	1	7 нед.	
14.		1	7 нед.	
15.	Игры с обручами: «Упасть не давай».	1	8 нед.	
16.		1	8 нед.	
17.	Игры с мячом: «Кто дальше бросит»	1	9 нед.	
18.		1	9 нед.	
<b>Игры на внимание 20 ч</b>				
19.	Игры с бегом: «Салки», «К своим флажкам».	1	10 нед.	
20.		1	10 нед.	
21.	Игры в снежки: «Нападение акулы». «Защитники крепости».	1	11 нед.	
22.		1	11 нед.	
23.	«Быстрые упряжки».	1	12 нед.	
24.	Игры на санках: «Гонки санок». «На санки».	1	12 нед.	
25.		1	13 нед.	
26.	Игры на санках «Пройди и не за день». «Трамвай».	1	13 нед.	
27.		1	14 нед.	
28.	Игры у гимнастической стенки: «Альпинисты», «Невидимки» - разучивание	1	14 нед.	
29.		1	15 нед.	
30.	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	15 нед.	
31.	Игры у гимнастической стенки-повтор	1	16 нед.	
32.		1	16 нед.	
33.		1	17 нед.	

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Сроки	
			Планируемые (недели)	Фактические (даты)
34.	Игры с прыжками: «Удочка», «Прыгающие воробушки» -повтор	1	17 нед.	
35.	Игры с лентами (верёвочкой):	1	18 нед.	
36.	«Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо».	1	18 нед.	
37.	Игры с элементами прыжков в длину:	1	19 нед.	
38.	«Через ручеёк».	1	19 нед.	
<b>Общеразвивающие игры 12 ч</b>				
39.	Игры у гимнастической стенки –по выбору	1	19 нед.	
40.	детей.	1	20 нед.	
41.	Игры с бегом: «К своим флажкам»,	1	21 нед.	
42.	«Пятнашки» -разучивание.	1	21 нед.	
43.	Игры с бегом: «Два Мороза», «Гуси-лебеди».	1	22 нед.	
44.		1	22 нед.	
45.	Игры с мячом: «Обведи меня», «Успей	1	23 нед.	
46.	поймать» -разучивание (с элементами футбола и пионербола)	1	23 нед.	
47.	Игры с мячом: «Играй,	1	24 нед.	
48.	играй-мяч не теряй»	1	24 нед.	
49.	Игры с мячом: «У кого меньше мячей»,	1	25 нед.	
50.	«Мяч в корзину».	1	25 нед.	
<b>Общеразвивающие комплексы 16 ч</b>				
51.	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	1	26 нед.	
52.		1	26 нед.	
53.	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам» -повтор	1	27 нед.	
54.	«Попрыгунчики-воробушки» -повтор.	1	27 нед.	
55.	Игры с бегом: «К своим флажкам»,	1	28 нед.	
56.	«Пятнашки» - повтор.	1	28 нед.	
57.	Игры с обручами:	1	29 нед.	
58.	«Пролезай-убегай», «Упасть не давай» - повтор	1	29 нед.	
59.	Игра-соревнование «Весёлые старты».	1	30 нед.	
60.	Игры с мячом (с	1	30 нед.	
61.	элементами футбола и пионербола): «Обведи меня», «Успей поймать» - повтор	1	31 нед.	
62.	Игры с элементами прыжков в длину:	1	31 нед.	
63.	«Через ручеёк» - повтор	1	32 нед.	
64.	Игры с элементами ОРУ:	1	32 нед.	
65.	«Совушка», «Перемена мест» - повторение	1	33 нед.	
66.	«День и ночь!»	1	33 нед.	

### Литература для учителя:

1. А.П. Матвеев: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов. - М., Просвещение, 2016
2. Лях В.И. , Зданевич А.А. :Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов- М., Просвещение, 2011
3. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта-М.Издательский дом «Академия» 2007г.
4. Е.В. Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника- Ростов-на-Дону, Издательство «Феникс»,2004 г.
5. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>
6. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010