

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 14  
имени полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова  
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области**

«Рассмотрено»  
на заседании методического  
объединения классных руководителей  
Руководитель МО  
М.П. Снегова \_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по ВР  
О.В. Пироженкова \_\_\_\_\_  
«29» августа 2023г.

«Утверждаю»  
И.о. директора ГБОУ СОШ № 14  
В. Н. Ермиков \_\_\_\_\_  
«30» августа 2023г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Динамическая пауза»  
1 класс**

**Составители:**

Мельникова А.В. - учитель начальных классов

Калянина И.А. - учитель начальных классов

Смелова А.С. - учитель начальных классов

**г. Жигулевск  
2023**

## Пояснительная записка

Программа «Динамическая пауза» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1 классе в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения.

Программа занятий динамической паузы для 1 класса разработана на основе СанПиН 2.4. 2.2. 821 – 10.

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.

Динамическая пауза не предназначена для решения задач физического совершенствования, а носит, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Динамическая пауза помогает обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяет активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивает сохранение работоспособности на последующих уроках.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Программа «Динамическая пауза» нацелена на спортивно-оздоровительное воспитание младшего школьника.

**Цель программы:** воспитание у обучающихся 1-го класса 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;
- 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;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

### **Место программы во внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Динамическая пауза» предназначена для обучающихся 1 класса, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами воспитания у обучающихся 1-го класса основ здорового образа жизни, посредством подвижных игр. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся во время проведения уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа. Занятия рекомендуется проводить в дни, когда в основном расписании нет уроков физической культуры.

Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортзале, детской площадке и школьном стадионе. Курс ведет классный руководитель.

Формы проведения занятия:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 66 часов (2 часа в неделю).

## Учебно- методический комплекс

1. Печенкин А.В., Киселева Н. В.. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.- М.: Просвещение.
2. Патрикеев А. Р. Подвижные игры. 1-4 классы. -М.: ВАКО.
3. Литвинова М.Ф.. Русские народные подвижные игры. -М.: Просвещение.
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М.: Горский В.А.
5. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение.
6. Коротков М.И. Подвижные игры детей. -М.: Просвещение.
7. Кенеман А.В. Детские подвижные игры. - М.: Просвещение.

### Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

#### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы**

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Динамическая пауза» обучающиеся должны:

**знать:**

- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- малые формы двигательной активности;
- режим дня;
- формы активного отдыха и досуга.

**уметь:**

- организовывать собственную деятельность;
- активно включаться в коллективную деятельность;
- взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной форме.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

#### **Требования к УУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы**

**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 программы**

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: «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 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: «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», «Тухлан ларынщуп» – «Летающая вертушка».

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

### Тематическое планирование программы

№	Тема занятия	Кол часов
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1
2-3	Игры с бегом: «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки».	2
4-5	Игры с прыжками «На одной ноге». Разучивание и закрепление.	2
6-7	Игры с элементами ОРУ Игра «Земля, вода, воздух, ветер»; «Кричалки, шепталки–молчалки».	2
8-9	Игры с прыжками: «На одной ноге» - закрепление «Попади в след» - разучивание	2
10-11	Игры с бегом: «Два мороза» - разучивание, «Ловишки - перебежки» - повторение.	2
12-13	Игры с мячом: «Большой мяч», «У кого мяч?»	2
14-15	Игры на координацию: «Донести рыбку», «Удочка».	2
16-17	Игры с мячом: «Змейка», «Эстафета с мячами».	2
18-19	Игры с бегом: «Зайцы в огороде», «Кот и мышки».	2
20-21	Игры с прыжками: «С кочки на кочку», «Из обруча в обруч».	2
22-23	Игры с элементами ОРУ Игра «Земля, вода, воздух, ветер»; «Кричалки–шепталки–молчалки»	2

24-25	Игры с мячом: «Большой мяч», «У кого мяч?»	2
26-27	Игры с бегом: «Два мороза», «Ловишки-перебежки».	2
28-29	Игры с прыжками: «Попади в след», «С кочки на кочку».	2
30-31	Игры с элементами ОРУ: «Кричалки–шепталки–молчалки» -повторение, «Поймай того, у кого камешек»- разучивание.	2
32-33	Игры на координацию: «Удочка», «Не урони шарик».	2
34-35	Игры с мячом: «Сбей мяч», «Большой мяч».	2
36-37	Игры с бегом: «Зайцы в огороде», «Кот и мышки».	2
38-39	Игры с прыжками: «На одной ноге», «Попади в след».	2
40-41	Игры на координацию: «Удочка», «Не урони шарик».	2
42-43	Игры с элементами ОРУ Игра «Земля, вода, воздух, ветер»; «Кричалки–шепталки–молчалки».	2
44-45	Игры с мячом: «Бросай - лови», «У кого мяч?»	2
46-47	Игры с бегом: «Караси и щука», «Попробуй, поймай».	2
48-49	Игры с прыжками: «Прихлопни комара», «Не урони мяч».	2
50-51	Игры на координацию: «Кружева», «Охотники и зайцы».	2
52-53	Игры на координацию: «Кружева», «Кто дальше».	2
54-55	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Прихлопни комара».	2
56-57	Активные игры зимой: «Снайперы», «Черепашки»	2
58-59	Игры с элементами ОРУ: «Кричалки–шепталки-молчалки», «Море волнуется...»	2
60-61	Игры на координацию: «Удочка», «Не урони шарик».	2
62-63	Игры с бегом: «Зайцы в огороде», «Два мороза».	2
64-65	Игры с прыжками: «С кочки на кочку» - повторение, «Из обруча в обруч» - разучивание	2
66	Игры с мячом: «Сбей мяч».	1
	Итого	66