

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
ЮГО-ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение
учителей начальных классов

СОГЛАСОВАНО

Старший методист

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ №3

Протокол №1

от «29» августа 2025г.

от «29» августа 2025г.

Приказ № 42-од

от «29» августа 2025г.

_____ (Михайленко О.В.)

_____ (Рачейская Н.Н.)

_____ (Кочеткова Е.А.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
для 1 классов начального общего образования
на 2025-2026 учебный год

Составитель: учителя начальных классов

ЧАПАЕВСК, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21; основной образовательной программы НОО.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и с учётом программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» заключается в том, что у физически здоровых детей есть высокая потребность в двигательной активности.

Форма организации курса «Динамическая пауза» - спортивная игра, что позволяет объединить детей на основе интереса к подвижным играм.

Программа курса построена таким образом, что обучающиеся реализуют потребность в двигательной активности при разнообразной физической деятельности, укрепляют и сохраняют свое здоровье при постепенном усилении физической и мышечной нагрузки.

Цель курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»: снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие **задачи**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- 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;
- 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» предназначен для обучающихся 1-х классов, рассчитан на 1 год обучения (66 часов в год), 2 часа в неделю в течение всего учебного года. Занятия проводятся на улице, на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Динамическая пауза не предназначена для решения задач физического совершенствования, а носит, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижная (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.

Ведение курса «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.

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 «Динамическая пауза» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Сначала 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). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Игры с элементами ОРУ: "Класс, смирно!", "Запрещенное движение", "Перемена мест", "День и ночь!", "Совушка", "Перемена мест" бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди", "Два Мороза", "Прогулка в лес", "Салки", "К своим флажкам!", "Канатоходцы", "Пятнашки", "День - ночь"

Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам", "Удочка", "Прыгающие воробушки". «Путешественники»

Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом", "Кто дальше бросит", "Метко в цель", "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему", "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"

Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"

Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"

Игры на санках: "На санки", "Гонки санок", Быстрые упряжки", "Трамвай", "Пройди и не задень"

Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"

Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо»

Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", .

Игры у гимнастической стенки : «Карусель», «Замри»

Игры-эстафеты с бегом и мячом, с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" "Прыжки по полоскам"

Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"

Игра-соревнование "Веселые старты"

Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Виды деятельности:

1. Игровая деятельность.
2. Познавательная деятельность.
3. Досугово- развлекательная деятельность.
4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Форма промежуточной аттестации.

Освоение программы по курсу внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1 класса сопровождается промежуточной аттестацией в форме защиты проектов, участия в игровой деятельности школьников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**Личностные:**

- Проявление сопереживания, уважения и доброжелательности.
- Неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.
- Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной).
- Бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные:

базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, - родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;

совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- ответственно выполнять свою часть работы;

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

- выстраивать последовательность выбранных действий;

самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные:

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- 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.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Часы, указанные в тематическом планировании реализуются в течении всего учебного периода и распределяются в соответствии с КТП.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Подвижные игры с элементами ОРУ	42
2	Игры-эстафеты	9
3	Комплексы общеразвивающие (со спорт. инвентарем)	14
4	Защита проекта (проведение игры)	1

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока
1.	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ: "Класс, смирно!"
2.	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"
3.	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"
4.	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"
5.	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". (Разучивание.)
6.	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". (Закрепление.)
7.	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!» (Разучивание.)
8.	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!». (Закрепление.)
9.	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" (повторение). "Прыжки по полоскам" (Разучивание)
10.	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" (Повторение). "Прыжки по полоскам" (Разучивание)
11.	Игры с бегом: "Два Мороза" (Разучивание.) «Прогулка в лес» (Разучивание)
12.	Игры с бегом: "Два Мороза" (Разучивание.) «Прогулка в лес» (Разучивание)
13.	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" (Разучивание)
14.	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" (Закрепление)
15.	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" (Разучивание)
16.	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" (Закрепление)
17.	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"

18.	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"
19.	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", «Канатоходцы».
20.	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", «Канатоходцы».
21.	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"
22.	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"
23.	Игра "Быстрые упряжки"
24.	Игры на санках: "На санки", "Гонки санок"
25.	Игры на санках: "На санки", "Гонки санок"
26.	Игры на санках: "Трамвай", "Пройди и не задень"
27.	Игры на санках: "Трамвай", "Пройди и не задень"
28.	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки" (Разучивание.)
29.	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки" (Закрепление.)
30.	Эстафета с лазаньем и перелезанием.
31.	Игры у гимнастической стенки. (Повторение)
32.	Игра "День - ночь"
33.	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". «Путешественники» (Разучивание)
34.	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". «Путешественники» (Закрепление)
35.	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо» (Разучивание)
36.	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо» (Закрепление)
37.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек" - прыжки через скамейку.
38.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек" - прыжки через скамейку.
39.	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»
40.	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»
41.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание
42.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание
43.	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"
44.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание
45.	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему "
46.	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"
47.	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"
48.	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"
49.	Игры-эстафеты с бегом и мячом
50.	Игры-эстафеты с бегом и мячом
51.	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" (Повторение).
52.	"Прыжки по полоскам" (Повторение).

53.	Игры-эстафеты с бегом и мячом
54.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки" (Повторение)
55.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки" (Повторение)
56.	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" (Повторение)
57.	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" (Повторение)
58.	Игра-соревнование "Веселые старты"
59.	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" (Повторение)
60.	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" (Повторение)
61.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек" (Повторение)
62.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек" (Повторение)
63.	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест" (Повторение)
64.	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест" (Повторение)
65.	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" - разучивание
66.	Итоговое занятие