

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.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- 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.

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

1 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	ЭОР
1	Подвижные игры	18	Подвижные игры в помещении: https://yandex.ru/video/preview/731894727781657198 Русские народные игры: https://www.youtube.com/watch?v=LEb8scVf6pI
2	Игры на внимание	19	Игры на внимание: https://www.youtube.com/watch?v=mSXR0bw98YM «Проверь себя. Тесты для детей бабушки Шошо» https://www.youtube.com/watch?v=Qp0TfYXNioA
3	Общеразвивающие игры	14	Общеразвивающие игры: https://multiurok.ru/index.php/files/igry-dlia-dinamicheskikh-pauz-mladshikh-shkolnikov.html Игры народов мира: https://yandex.ru/video/preview/777225757136142313
4	Комплексы общеразвивающие	14	Общеразвивающие упражнения: https://www.youtube.com/watch?v=63ViEPzML6k Общеразвивающие упражнения: https://yandex.ru/video/preview/4999807235161067232 Мультзарядка «Наше всё!» https://yandex.ru/video/preview/6534137360161612806
5	Защита проекта	1	
	Итого:	66	