

ГБОУ СОШ № 10

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 10  
имени полного кавалера ордена Славы Петра Георгиевича Макарова  
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

---

445359, Российская Федерация, Самарская область, городской округ Жигулевск, город Жигулевск,  
В-1, д. 29. Телефон/факс: 8 (848-62) 2-54-40. E-mail: [so\\_cu\\_sch10zhg@samara.edu.ru](mailto:so_cu_sch10zhg@samara.edu.ru)

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по ВР  
ГБОУ СОШ № 10  
М.В. Козлова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 10  
Е.А.Шер  
Приказ № 104-од  
от « 29 » августа 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»**

**1 класс**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Воспитательная деятельность по данной программе ориентирована на физическое воспитание детей. Социальный блок программы способствует созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классном коллективе, а также получению опыта взаимодействия учеников между собой.

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.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (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.

На проведение курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» в 1 классе отводится 2 ч в неделю, 68 ч в год.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других лю-

дей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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.

### **Метапредметные результаты.**

#### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- учиться осознавать и анализировать себя;
- уметь распознавать свои чувства и чувства других людей.

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определённому алгоритму;
- осознавать свои личные качества, способности и возможности;

- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.

### **Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на социальное, творческое развитие ребёнка, что проявляется в:

- возможности, кроме реализации модуля «Курсы внеурочной деятельности», включения школьников в деятельность, организуемую ОУ в рамках модулей Программы воспитания: «Основные школьные дела», «Предметно-

пространственная среда», «Профилактика и безопасность»;

– приоритете личностных результатов реализации рабочей программы, нашедших своё отражение и конкретизацию в Программе воспитания;

– планировании деятельности с учётом принципов воспитания, сформулированных в Программе воспитания по направлению: познавательная деятельность, художественное творчество, проблемно-ценностное общение, игровая деятельность;

– реализации в единстве учебной и воспитательной деятельности по целевым ориентирам в соответствии с основными направлениями, конкретизированными в Программе воспитания: гражданское воспитание, эстетическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, формирования ценности научного познания.

– возможности комплектования разновозрастных групп для организации деятельности школьников (воспитательное значение таких групп отмечается в Программе воспитания);

– высокой степени самостоятельности школьников в проектно-исследовательской деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;

– ориентации школьников на подчеркиваемую Программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;

– возможности воспитательного воздействия на обучающегося, создании условий для проявления им творческих способностей, развития его личности, отмеченных в Программе воспитания;

– интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих их большую вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей с учётом взаимодействия с родителями, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Программой воспитания.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

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: игры «Удочка», «Попрыгунчики-воробушки», «Салки», «К своим флажкам», "Два Мороза", «Гуси-лебеди», «Конники - спортсмены», «Играй, играй – мяч не теряй», «Пятнашки», «Весёлые старты», «Мяч в корзину», «Защитники снежной крепости», игры – эстафеты с бегом и мячом.

2. **Игры на внимание** отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Всё это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребёнку, 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: игра «Класс, смирно!», «Ловушки с мячом», «День и ночь», «Обведи меня», «Метко в цель», «Перемена мест»

3. **Общеразвивающие игры:** «Карусель», «Замри», «Альпинисты», «Пролезай - убегай», «Упасть не давай», «Запрещённое движение», « В раю оленьих

троп». 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, лёжа; 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 на перегонки, ускорение из разных исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег с чередующейся 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.

#### **4. Комплексы общеразвивающих упражнений:**

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с обручем), комплекс № 3 (у гимнастической стенки), комплекс № 4 (с верёвочкой (скакалкой)), комплекс № 5 (с мячом), «Невидимки», «Трамвай», «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо», комплекс общеразвивающих упражнений «Прыжки по полоскам», комплекс упражнений в равновесии «Пройди и не задень». 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание	количество часов	
		теория	практика
1.	Режим дня школьника.	1	1
2.	Игровые упражнения на построение и перестроение.	1	3
3.	Игровые упражнения прыжками.	1	3
4.	Игровые упражнения с метанием и ловлей мячей.	1	3
5.	Игровые упражнения на равновесие.		2
6.	Двигательный режим учащегося.	1	1
7.	Игровые упражнения со скакалкой.		2
8.	Игровые упражнения с лазанием.	1	1
9.	Игровые упражнения с ходьбой.	1	5
10.	Прогулка на свежем воздухе.		16
11.	Игровые упражнения на построение и перестроение.	1	3
12.	Игровые упражнения с прыжками.		2
13.	Азбука закаливания.	2	
14.	Игровые упражнения со скакалкой.		2
15.	Игровые упражнения на равновесие.	1	4
16.	Повторение пройденного материала.	3	4
	<b>Всего</b>	<b>14</b>	<b>52</b>
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	

### Формы и виды организации внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность по курсу «Динамическая пауза» основана на групповой, индивидуальной (очной и дистанционной) формах работы с применением электронных ресурсов и дистанционных образовательных технологий. Курс включает в себя теоретическую подготовку, практический тренинг, просмотр тематических видео уроков и лекций, выполнение творческих заданий и онлайн-тестов по различным разделам курса. Задания разрабатываются в соответствии с возрастом и уровнем подготовки учащихся.

**Итоги реализации программы** могут быть представлены участием в соревнованиях различного уровня (классном, школьном), участием в разработке мини-проектов.



## **Уровень результатов работы по программе**

**Первый уровень результатов** — *приобретение школьником социальных знаний* (формирование рабочей атмосферы в среде членов факультатива, создание ситуации успеха).

**Второй уровень результатов** — *получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества* (участие в соревнованиях различного уровня, формирования умения работать самостоятельно на достижение результата; выстраивание взаимоотношений в процессе подготовки к конкурсным мероприятиям).

**Третий уровень результатов** — *получение школьником опыта самостоятельного общественного действия* (участие в организации школьных соревнований, в разработке мини-проектов и так далее).