

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия  
"Образовательный центр "Гармония" городского округа Отрадный Самарской области

ГБОУ гимназия "ОЦ" "Гармония" г.о.Отрадный

РАССМОТРЕНО  
МО классных руководителей

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Рыкова С.В.

Протокол №1

от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Дмитриева Е.И.

Протокол №1

от "29" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Ваничкина В.И.

Приказ № 400-од

от "29" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной  
деятельности**

**«Динамическая  
пауза »**

для 1-х классов начального общего образования

Составитель: Козлова О.Е., учитель начальных классов

Отрадный 2022

### Задачи программы:

- 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 закалывающих 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.

### 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные	<ul style="list-style-type: none"><li>– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</li><li>– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li><li>– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</li><li>– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li><li>– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li><li>– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li><li>– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li></ul>
Предметные	<ul style="list-style-type: none"><li>– 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;</li><li>– овладение умениями организовать</li></ul>

	<p>здоровьесберегающуюжизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</li> <li>– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
<p>Метапредметные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> <li>– 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;</li> <li>– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul>

## **2. 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: «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. Цель игры – усилить впечатление, привлечь 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.

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», «Юла», «Летающая вертушка»

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; бегание 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 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.

#### 4. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс без предметов, с гимнастической палкой, с мешочком, с флажками, со скакалкой, «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

	Тема внеурочного занятия	Вид деятельности	Форма организации
--	--------------------------	------------------	-------------------

	Первый год обучения		
1	Вводный урок	Теоретическое занятие.	Беседа
2	Беседа о ЗОЖ	Теоретическое занятие. Слушание, просмотр, обсуждение. Разучивание физминутки.	Беседа, просмотр видеоматериала.
3	Игры с элементами ОРУ	Практические занятия с играми "Запрещенное движение", «Третий лишний», разучивание и закрепление.	Игра с правилами
4	Беседа о ЗОЖ	Теоретическое занятие в природе. Слушание, обсуждение. Игры на внимание «Земля, вода, воздух».	Экскурсия
5	Игры с прыжками	Практические занятия с играми "Попрыгунчики-воробушки", «Прыжки по полоскам», разучивание и закрепление.	Сюжетно-ролевая
6	Беседа о ЗОЖ	Теоретическое занятие. Слушание, просмотр, обсуждение. Разучивание физминутки.	Беседа, просмотр видеоматериала.
7	Игры с бегом	Практические занятия с играми «Два мороза», «Гуси – лебеди», разучивание и закрепление.	Сюжетно-ролевая
8	Беседа о ЗОЖ	Теоретическое занятие. Слушание, просмотр, обсуждение. Разучивание физминутки.	Беседа, просмотр видеоматериала.
9	Игры с мячом	Практические занятия с играми «Гонка мячей», «У кого меньше», «Земля, вода, воздух», разучивание и закрепление	Игра-эстафета.
10	Беседа о ЗОЖ	Теоретическое занятие в природе. Слушание, обсуждение. Игра на внимание «Угадай, чей голосок».	Экскурсия
11	Игры с обручами	Практические занятия с играми «Упасть не давай», «Пролезай-убегай», разучивание и закрепление.	Образно-ролевая
12	Беседа о ЗОЖ	Теоретическое занятие. Слушание, просмотр, обсуждение. Разучивание физминутки.	Беседа, просмотр видеоматериала.
13	Игры с мячом	Практические занятия с играми «Мяч соседу», «Мяч в корзину», разучивание и закрепление.	Игра-эстафета, и
14	Беседа о ЗОЖ	Теоретическое занятие. Слушание, просмотр, обсуждение. Разучивание физминутки.	Беседа, просмотр видеоматериала.

15	Игры на валенках	Практические занятия с играми «Трамвай», «Пройди и не задень», разучивание и закрепление	Игра-соревнование
16	Беседа о ЗОЖ	Теоретическое занятие в природе. Слушание, обсуждение. Игра на внимание «Краски»	Экскурсия.
17	Игры с бегом	Практические занятия с играми «Салки», «Быстрые упряжки», «Успей занять место», «Пятнашки», разучивание и закрепление	Сюжетно-ролевое соревнование.
18	Беседа о ЗОЖ	Теоретическое занятие в природе. Слушание, обсуждение. Разучивание физминутки.	Беседа, просмотр видеоматериала.
19	Игры в снежки, с мячом	Практические занятия с играми «Осада снежной крепости», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», разучивание и закрепление.	Сюжетно-ролевое соревнование.
20	Беседа о ЗОЖ	Выступление, беседа, обсуждение.	Мини-проекты.
21	Игры с прыжками, с элементами прыжков в длину	Практические занятия с играми «Удочка», «Быстрый олень», «Через ручеёк», разучивание и закрепление.	Сюжетно-ролевое соревнование
22	Беседа о ЗОЖ	Теоретическое занятие в природе. Слушание, обсуждение. Разучивание физминутки.	Беседа, просмотр видеоматериала.
23	Игры с элементами ОРУ	Практические занятия с играми «Совушка», «Перемена мест», разучивание и закрепление.	Сюжетно-ролевое
24	Игры с мячом	Игры с элементами футбола и пионербол «Успей поймать», «Обведи меня», разучивание и закрепление.	Игра-соревнование
25	Игра -соревнование	Практические занятия «Весёлые старты».	Игра-эстафета.
26	Беседа о ЗОЖ	Теоретическое занятие в природе. Слушание, обсуждение. Игры на внимание.	Экскурсия.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Аудиторное

1	Вводный урок.	1		1
2	Беседа о ЗОЖ	1		1
3	Игра с элементами ОРУ "Запрещенное движение"		1	
4	Игра с элементами ОРУ "Запрещенное движение"		1	
5	Игры с элементами ОРУ «Третий лишний»		1	
6	Игры с элементами ОРУ «Третий лишний»		1	
7	Беседа о ЗОЖ	1		
8	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки"		1	
9	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки"		1	
10	Игры с прыжками "Прыжки по полоскам"		1	
11	Игры с прыжками"Прыжки по полоскам"		1	
12	Беседа о ЗОЖ	1		1
13	Игры с бегом "Два мороза"		1	
14	Игры с бегом "Два мороза"		1	
15	Игры с бегом "Гуси - лебеди"		1	
16	Игры с бегом "Гуси - лебеди"		1	
17	Беседа о ЗОЖ	1		1
18	Игры с мячом "Гонка мячей"		1	
19	Игры с мячом "Гонка мячей"		1	
20	Игры с мячом "У кого меньше мячей"		1	
21	Игры с мячом "У кого меньше мячей"		1	
22	Беседа о ЗОЖ.	1		
23	Игры с обручами "Упасть не давай"		1	
24	Игры с обручами "Упасть не давай"		1	
25	Игры с обручами "Пролезай - убегай"		1	
26	Игры с обручами "Пролезай - убегай"		1	
27	Беседа о ЗОЖ	1		1
28	Игры с мячом "Мяч соседу"		1	
29	Игры с мячом "Мяч соседу"		1	
30	Игры с мячом "Мяч в корзину"		1	
31	Игры с мячом "Мяч в корзину"		1	
32	Беседа о ЗОЖ	1		1
33	Игры на валенках "Трамвай"		1	
34	Игры на валенках "Трамвай"		1	
35	Игры на валенках"Пройди и не задень"		1	
36	Игры на валенках"Пройди и не задень"		1	
37	Беседа о ЗОЖ	1		
38	Игры с бегом «Салки»		1	
39	Игры с бегом «Салки»		1	
40	Игры с бегом "Быстрые упряжки"		1	
41	Игры с бегом "Быстрые упряжки"		1	
42	Игры с бегом "Успей занять место"		1	
43	Игры с бегом "Успей занять место"		1	
44	Игры с бегом "Пятнашки"		1	
45	Игры с бегом "Пятнашки"		1	
46	Беседы о ЗОЖ	1		1
47	Игры в снежки "Осада снежной крепости"		1	

48	Игры в снежки "Осада снежной крепости"		1	
49	Игры с мячом "Кто дальше бросит"		1	
50	Игры с мячом "Кто дальше бросит"		1	
51	Игры с мячом "Метко в цель"		1	
52	Игры с мячом «Метко в цель»		1	
53	Беседа о ЗОЖ	1		1
54	Игры с прыжками "Удочка"		1	
55	Игры с прыжками «Удочка»		1	
56	Игры с элементами прыжков в длину "Быстрый олень"		1	
57	Игры с элементами прыжков в длину "Быстрый олень"		1	
58	Игры с элементами прыжков в длину "Через ручеек"		1	
59	Игры с элементами прыжков в длину "Через ручеек"		1	
60	Беседы о ЗОЖ	1		1
61	Игры с элементами ОРУ "Совушка", "Перемена мест"		1	
62	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня"		1	
63	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): «Успей поймать»		1	
64	Игра-соревнование «Веселые старты»		1	
65	Игра-соревнование "Веселые старты"		1	
66	Беседы о ЗОЖ	1		
	<b>Итого</b>	13	53	9