

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Падовка муниципального района Пестравский Самарской области

«Рассмотрено» Протокол заседания МО №1 от «29» августа 2025 г. Руководитель МО: _____/ Н. В. Павлова/	«Проверено» « 29 » августа 2025 г. Зам. директора по УР: _____/ Е.В. Павлова/	«Утверждено» Приказ №87-о/д от « 29»августа 2025 г. Директор ГБОУ СОШ с. Падовка _____/ В. Е. Железникова/
--	---	--

Программа внеурочной деятельности

«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»

Направление: спортивно - оздоровительное

на 2025 -2026 учебный год

Возраст 7-8 лет

с. Падовка, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа курса «Динамическая пауза» для 1 класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО 2021 г);
- основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ с. Падовка;
- учебного плана внеурочной деятельности ГБОУ СОШ с. Падовка на 2025-2026 учебный год

Данная программа тесно связана с программой по физической культуре Матвеева А.П.

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.

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.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной.

Цель : воспитание у учащихся 1-х классов 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;
- ведение закаливающих 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.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Место курса в учебном плане.

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе –30 мин.

Планируемые результаты освоения курса**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 КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание комплекса ОРУ.
- Азбука закаливания

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики;
- легкой атлетики
- Игры с бегом

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.
- Комплекс ОРУ в движении
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении.
- Упражнения с предметами.

Игры с мячом

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча.
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча

Игра с прыжками

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания вовремя прыжков.

Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений с обручем

Игры малой подвижности

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Зимние забавы

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

Эстафеты

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Народные игры

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игры на

свежем воздухе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1	Подвижные игры	6	12	18
2	Игры на внимание	8	11	19
3	Общеразвивающие игры	4	10	14
4	Комплексы общеразвивающие	5	10	15
	Итого:	23	43	66

№п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности	Форма деятельности	ЭОР
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, - смирно!" Азбука закаливания.	Знать: Зачин, команды, кричалки. Уметь: Слушать команды водящего; перестраиваться ;выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-klass-smirno.html
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"		Познавательная игра	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены",		Игра-соревнование	https://multiurok.ru/files/podvizhaia-igra-smenamest.html
4	Игры с бегом: "Гуси - лебеди"		Игра-соревнование	
5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".			
6	Игры с прыжками Закрепление			
7	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест"		Беседа о ЗОЖ,	

8	Игры с элементами ОРУ: "День и ночь! -		познавательная игра	
9	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки"	Закреп ление и совершн ствовани е навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно- силовых способностей; ориентирование в пространстве	Игра-эстафета	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-ighra-pryzhki-poloskam.html
10	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"			https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
11	Игры с бегом: "Два мороза"			https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
12	Игры с бегом: Национальная игра "В раю оленьих троп"			
13	Игры с мячом: "Перемени мяч"		Игровая, Проектная, культпоход	https://multiurok.ru/files/kartotieka-podvizhnyie-ighry-s-miachami.html
14	Игры с мячом: "Ловушки с мячом"-			
15	Игры с обручами: "Упасть не давай"	Развитие навыка скоростных способност	Сюжетно- ролевая игра	http://school-collection.edu.ru
16	Игры с обручами: "Пролезай - убегай" -	Развитие глазомера. ориентиров ание в пространст ве		http://www.nachalka.com/ http://viki.rdf.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
17	Игры с мячом: "Кто дальше бросит"		Игра-эстафета	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
18	Игры с мячом: "Метко в цель"			
19	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",		Игровая, проектная, культпоход	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
20	Игры с бегом: Национальная игра "В раю оленьих троп"			
21	Игры в снежки: "Защитники крепости"		Сюжетно- ролевая игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
22	Игры в снежки: "Нападение акулы"			
23	"Быстрые упряжки"	Развитие навыка	Игра-эстафета	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html

24	Игры на санках."На санки"	способносте й	Игра-эстафета	shkola/igry-
25	Игры на санках. "Гонки санок"			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
26	Игры на санках "Трамвай"	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве	Игра-соревнование	
27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"			
28	Игра: "Альпинисты"		Сюжетно-ролевая игра	
29	Игра: "Невидимки"-разучивание			
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	Закрепить навык ориентирования в пространстве совершенствование функции равновесия Уметь выполнять упражнения с лентами, мячом, с мешочком с песком	Игра-эстафета	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremenyiv-nachalnoi-shkole-igry.html
31	Игры с мячом		Беседа о ЗОЖ, игра	
32	Игры с мячом			
33	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки".			
34	Игры с прыжками: "Быстрый олень".		Игровая, проектная, культпоход	
35	Игры с мячом: «Поймай мяч»		Сюжетно-ролевая игра	
36	Игры с обручем «Удав стягивает кольцо»			

37	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"		Игровая, проектная, культпоход	
38	Игры с элементами прыжков в длину: "Быстрый олень".			
39	Игры по выбору детей «Карусель», «Замри»		Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	http://school-collection.edu.ru http://www.nachalka.com/ http://viki.rdf.ru/
40	Игры по выбору детей: «Карусель», «Замри»			https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
41	Игры с бегом: "К своим флажкам"	Совершенствовать навыки бега,		
42	Игры с бегом: "Пятнашки"-разучивание	Развивать скоростные способности.	Игра-эстафета	
43	Игры с бегом: "Два Мороза"		Игра-соревнование	
44	Игры с бегом: "Гуси-лебеди"	Закрепление навыков метания на дальность и точность		
45	Игры с мячом: "Обведи меня"		Игра-соревнование	
46	Игры с мячом "Успей поймать"- разучивание	Развитие глазомера		
47	Игры с мячом: "Играй, играй -мяч не теряй"	Совершенствовать навыки бега,	Сюжетно-ролевая игра	http://school-collection.edu.ru http://www.nachalka.com/ http://viki.rdf.ru/
48	Игры с мячом: "Мяч водящему"	Развивать скоростные способности.	Игра-соревнование	
49	Игры с мячом: "У кого меньше мячей"		Игра-соревнование	
50	Игры с мячом: "Мяч в корзину"	Закрепление навыков метания на дальность и точность	Игра-соревнование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
51	Игры-эстафеты с бегом и мячом	Совершенствовать навыки бега,	Игра-эстафета	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	Развивать скоростные способности.	Игра-эстафета	
53	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки"		Игра-эстафета	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
54	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	Игра-эстафета	
55	Игры с бегом: "К своим флажкам"		Игра-эстафета	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
56	Игры с бегом: "Пятнашки"-повтор	Совершенствовать навыки бега,	Игра-соревнование	
57	Игры с обручами: "Упасть не давай"	Развивать скоростные способности.	Игра-соревнование	
58	Игры с обручами: "Пролезай - убегай"			

59	Игра-соревнование "Веселые старты"	Закрепление навыков метания на дальность и точность	Игра-соревнование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
60	Игры с мячом: "Обведи меня"		Игра-эстафета	
61	Игры с мячом: "Успей поймать".		Игра-эстафета	
62	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способности. - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	Игра-эстафета	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/
63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".		Игра-соревнование	
64	Игры с элементами ОРУ: "Совушка"		Сюжетно-ролевая игра	
65	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест"		Сюжетно-ролевая игра	
66	"День и ночь! -		Познавательная игра	