

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ  
ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. СЕВРЮКАЕВО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено:

на заседании  
Методического совета  
\_\_\_\_\_/ В.В.Львов  
Протокол № 1  
«26» августа 2024 г.

Согласовано:

зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/В.В.Львов  
«26» августа 2024 г.

Утверждаю:

И.о.директора  
ГБОУ ООШ с. Севрюкаево  
\_\_\_\_\_/А.В. Ярославлев  
Приказ № 54-од  
от «26» августа 2024 г.

**Рабочая программа по  
внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»  
1 класс**

Программу разработала  
учитель начальных классов  
Глебова Альбина Марковна

с. Севрюкаево 2024 г.

## Содержание

- |   |       |
|---|-------|
| 1. Планируемые результаты освоения учебного процесса. | 3 стр |
| 2. Содержание программы.                              | 5стр  |
| 3. Тематическое планирование предмета                 | 7стр  |

## 1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

### 3. Коммуникативные УУД:

- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игр на уроке и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

## 2. Содержание динамической паузы

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 облегченном 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», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», «Жмурки», «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. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, 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 «Правильно - неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Ручеек», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний»,

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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про 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 с 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 № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (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.

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.

### 3. Тематическое планирование.

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Общеразвивающие игры. Подвижная игра «Карусель».	1
2.	Игры для подготовки к строю «У ребят порядок строгий».	1
3.	Игра с мячом «Мяч соседу».	1
4.	Комплекс ОРУ на месте «Вырастим большими».	1
5.	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Алфавит».	1
6.	Игра для формирования правильной осанки «Замри».	1
7.	Подвижная игра «Пустое место».	1
8.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке».	1
9.	Подвижная игра «На прогулку».	1
10.	Бег на месте. Упражнения с мячами.	1
11.	Игра для развития внимания «Правильно – неправильно».	1
12.	Построение парами. Подвижная игра «Карусель».	1
13.	Игры для подготовки к строю «У ребят порядок строгий».	1
14.	Ходьба приставными шагами. Упражнения с мячами.	1
15.	Игра для формирования правильной осанки «Исправить осанку!».	1
16.	Комплекс ОРУ на месте «Вырастим большими».	1
17.	Подвижная игра «Карусель».	1
18.	Комплекс ОРУ «Разминка танцора».	1
19.	Подвижная игра «На прогулку».	1
20.	Эстафеты с мячом. Игра «Мяч соседу».	1
21.	Танцевальные упражнения «Разминка танцора».	1
22.	Игра для развития внимания «Правильно - неправильно».	1
23.	Игра для формирования правильной осанки «Замри».	1
24.	Подвижная игра «На прогулку».	1
25.	Комплекс ОРУ на месте «Клён». Подвижная игра «Пустое место».	1
26.	Комплекс утренней гимнастика «Проснись!».	1
27.	Техника ловли мяча двумя руками. Упражнения с мячами.	1
28.	Подвижная игра «Алфавит».	1
29.	Игры для подготовки к строю «У ребят порядок строгий».	1
30.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении «Тик-так».	1
31.	Подвижная игра «Пустое место».	1
32.	Комплекс ОРУ на развитие внимания. Игра «Мяч соседу».	1
33.	Подвижная игра «Мишка на прогулке»	1
34.	Комплекс ОРУ на месте «Вырастим большими».	1
35.	Игра для формирования правильной осанки «Исправить осанку!».	1
36.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке».	1
37.	Игра для развития внимания «Правильно – неправильно».	1
38.	Комплекс утренней гимнастики «Проснись!».	1
39.	Ходьба по разметкам. Упражнения с мячами.	1
40.	Игры для подготовки к строю «У ребят порядок строгий».	1

41.	Танцевальные упражнения «Разминка танцора».	1
42.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении «Тик-так».	1
43.	Эстафеты со скакалкой. Подвижная игра «Жмурки».	1
44.	Комплекс ОРУ на месте «Клён». Подвижная игра «На прогулку».	1
45.	Комплекс утренней гимнастики «Проснись!». Комплекс ОРУ на месте «Вырастем большими».	1
46.	Комплекс ОРУ на месте «Клён». Подвижная игра «На прогулку».	1
47.	Комплекс утренней гимнастики «Проснись!». Комплекс ОРУ на месте «Вырастем большими».	1
48.	Подвижная игра «Пустое место».	1
49.	Упражнения с мячами.	1
50.	Игра для развития внимания «Правильно – неправильно».	1
51.	Игра для формирования правильной осанки «Замри».	1
52.	Игра с мячом «Мяч соседу».	1
53.	Подвижная игра «На прогулку».	1
54.	Танцевальные упражнения «Разминка танцора».	1
55.	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Карусель».	1
56.	Комплекс ОРУ на месте «Клён».	1
57.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке».	1
58.	Подвижная игра «Алфавит».	1
59.	Комплекс утренней гимнастики «Проснись!».	1
48.	Подвижная игра «Пустое место».	1
49.	Упражнения с мячами.	1
50.	Игра для развития внимания «Правильно – неправильно».	1
51.	Игра для формирования правильной осанки «Замри».	1
52.	Игра с мячом «Мяч соседу».	1
53.	Подвижная игра «На прогулку».	1
54.	Танцевальные упражнения «Разминка танцора».	1
55.	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Карусель».	1
56.	Комплекс ОРУ на месте «Клён».	1
57.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке».	1
58.	Подвижная игра «Алфавит».	1
59.	Комплекс утренней гимнастики «Проснись!».	1
60.	Подвижная игра «Пустое место».	1
61.	Комплекс ОРУ на месте «Лесорубы».	1
62.	Упражнения с мячами.	1
63.	Подвижная игра «На прогулку».	1
64.	Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».	1
65.	Игра для развития внимания «Правильно – неправильно».	1
66.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении «Тик-так».	1

