

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Ф.В. Санчирова»  
городского округа Самара

ОБСУЖДЕНО:  
на заседании ШМО  
25.08.2022

ПРОВЕРЕНО:  
Заместитель директора по УВР  
  
Н.Б. Бирюкова  
«26» августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНО:  
Директором МБОУ Школы № 13  
г.о. Самара  
И.Ф. Токмань  
(приказ по школе № 337-од  
от «26» августа 2022 г.)



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 1-3 классов

«Динамическая пауза»

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Возраст обучающихся:** 1-3 класс

**Срок реализации:** 3 года

Составитель: Захардяева О.Ю.,  
учитель начальных классов

Самара, 2022

### **Пояснительная записка**

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".

Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- В соответствии с методическими рекомендациями федерального и регионального уровней.

- Устав МБОУ Школы № 13 г.о. Самара.

- Годовой календарный график МБОУ Школы № 13 г. о. Самара.

«Динамическая пауза» проводится в рамках реализации программы внеурочной деятельности, в целях организации отдыха учащихся, смены вида деятельности, снятия утомляемости.

Курс «Динамическая пауза» в начальной школе с 1 – 3 класс проводится в объёме:

1 класс – 66 часов (2 часа в неделю)

2 класс – 34 часа (1 час в неделю)

3 класс - 34 часа (1 час в неделю)

**Актуальность:** в современном мире главной задачей является сохранение здоровья ребенка при его физическом развитии. Задачи физического развития многогранны. Они предусматривают совершенствование физического состояния и двигательного аппарата ребенка, развитие физических качеств: выносливости, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов среды, сопротивляемости утомлению.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Динамическая пауза в 1-3-х классах – одна из форм физического развития, поддержки и сохранения здоровья младших школьников.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий. Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

**Целью программы** внеурочной деятельности «Динамическая пауза» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением

следующих задач.

**Задачи:**

- укрепление здоровья школьников;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством подвижных игр, физических упражнений;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

**Формы внеурочной деятельности:** спортивная студия,  
учебный курс физической культуры.

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на 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.

### **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;

### **Предметные (на конец освоения курса):**

- 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;

**К концу освоения курса внеурочной деятельности ученик научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- 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.

**К концу освоения курса внеурочной деятельности ученик получит возможность научиться:**

- выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм;
- рассказывать о влиянии спорта на организм человека;
- высказывать собственное мнение о значении двигательной активности;
- договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности;
- быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

**Воспитательные результаты:**

**Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):**

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Формы достижения результатов первого уровня: беседы о ЗОЖ, подвижные игры, физические упражнения, систематические оздоровительно – закаливающие процедуры.

Формы контроля результатов первого уровня: результаты участия в конкурсах школьного уровня, подвижные игры, организация игр на переменах, физкультминутки, спортивные праздники.

**Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):**

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.
- организация подвижных игр, физкультминуток, динамических пауз, спортивно-оздоровительных акций в школе.

Формы достижения результатов второго уровня: подвижные игры, физкультминутки, динамические паузы, участие в конкурсах, оздоровительных акциях в школе, систематические оздоровительно – закаливающие процедуры.

Формы контроля результатов второго уровня: организация спортивно-оздоровительных акций, праздников, флешмобов в школе. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

**Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):**

- регулярные занятия физической культурой и спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях, флешмобах, спортивных соревнованиях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: детские исследовательские проекты спортивно-оздоровительной тематики, спортивных и оздоровительных акциях, флешмобах, регулярные занятия физической культурой и спортом и др.

Формы контроля результатов третьего уровня: помощь в организации спортивно-оздоровительных акций, флешмонов в окружающем школу социуме, степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально отражается в его портфолио.

### **Содержание занятий курса внеурочной деятельности**

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. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**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).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

**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; 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 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.

#### **Средства достижения цели:**

1. Аудиовизуальные.
2. Электронные образовательные ресурсы.
3. Наглядные.
4. Демонстрационные.

#### **Методы достижения цели:**

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;

- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др.

**Форма промежуточной аттестации: соревнование**

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

#### 1-й год обучения

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1.	«О физическом развитии и здоровом образе жизни ребенка».	2	1	1
2.	Проведение зарядки на свежем воздухе. Разучивание нескольких элементов утренней зарядки.	3	2	1
3.	Переход к более интенсивным упражнениям.	6	5	1
4.	Первый комплекс зарядки.	7	6	1
5.	2 комплекс зарядки. С повторением предыдущей зарядки	3	2	1
6.	3 комплекс зарядки. С повторением предыдущей зарядки	3	3	—

7.	Формирование правильной осанки.	4	3	1
8.	Разучивание физминуток для уроков письма, математики, труда, чтения	2	2	—
9.	Подвижные игры	35	34	1
10.	Итоговое занятие	1	1	—
		66		

### 2-й год обучения

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1.	Беседа о ЗОЖ (3ч).	3		3
2.	Упражнения с предметами (1ч).	1	1	
3.	Разучивание физкультминуток в стихах (2ч).	2	1	1
4.	Познавательные игры (4 ч).	4	3	1
5.	Игры на свежем воздухе. (11ч).	11	10	1
6.	Комплекс упражнений для закаливания. (3ч).	3	2	1
7.	Комплекс упражнений игрового характера. Сюжетно-ролевая игра. (5ч).	5	3	2
8.	Экскурсия. Ориентирование в пространстве. (1ч).	1	1	
9.	Комплекс упражнений для закаливания.	2	2	
10.	Самостоятельное проведение игр учащимися. Итоговое занятие по выбору учащихся.	2	2	
		34		

### 3-й год обучения

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1.	Режим дня для школьника-третьеклассника. Любимые игры детей на свежем воздухе.	2	1	1
2.	Двигательный режим учащегося. Разучивание новых подвижных игр.	1	1	
3.	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.	2	1	1
4.	Азбука закаливания. Игры на свежем воздухе «Ворота», «Цепи кованы».	2	1	1
5.	Игровые упражнения на построение. Разучивание считалок.	2	1	1
6.	Игровые упражнения с ходьбой.	2	1	1

	Игра «Нас не слышно и не видно».			
7.	Игровые упражнения с метанием мяча. Бег с мячом.	2	1	
8.	Игровые упражнения на равновесие. Игры « Выше ноги от земли». « Змейка на асфальте».	2	1	1
9.	Комбинированная эстафета.	1	1	
10.	Эстафета с переноской предметов.	1	1	
11.	Русские народные игры	2	1	1
12.	Игры народов разных стран.	2	1	1
13.	Игры-забавы.	2	2	
14.	Веселое состязание.	1	1	
15.	Полоса препятствий.	1	1	
16.	Игры на свежем воздухе.	2	1	1
17.	Игры с мячом и обручем.	2	1	1
18.	Беседа «Мы за здоровый образ жизни». Игры на свежем воздухе.	1		1
19.	Игровые упражнения с ловлей мяча.	2	1	1
20.	«Научи меня новой игре». Разучивание новых подвижных игр.	2	1	1
		34		

**Календарно - тематическое планирование  
1 год обучения (1-е классы)**

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория	Планируемые сроки
1	Вступительная беседа «О физическом развитии и здоровом образе жизни ребенка».	1	0	1	1 неделя
2	Гигиена повседневного быта.	1	0	1	1 неделя
3	Проведение зарядки на свежем воздухе. Разучивание нескольких элементов утренней зарядки. Упражнение «Крылья»	1	1	0	2 неделя
4	С чего необходимо начинать утреннюю зарядку. 1 комплекс зарядки.	1	1	0	2 неделя
5	Разучивание правильного потягивания после бега.	1	1	0	3 неделя
6	Переход к более интенсивным упражнениям.	6	5	1	3-6 недели
7	Разучивание правильного	1	0	1	6 неделя

	потягивания после бега.				
8	Упражнения для брюшного пресса.	1	0	1	7 неделя
9	Упражнения на наклоны.	1	0,5	0,5	7 неделя
10	Упражнения «Махи ногами».	1	0,5	0,5	8 неделя
11	Растягивания в положении сидя.	1	1	0	8 неделя
12	Разучивание прыжков, танцевальных упражнений.	1	1	0	9 неделя
13	Соединение 1 комплекса зарядки.	1	1	0	9 неделя
14	2 комплекс зарядки. С повторением предыдущей зарядки	3	2,5	0,5	10-11 недели
15	3 комплекс зарядки «Жонглер». С повторением предыдущей зарядки.	3	2,5	0,5	11-12 недели
16	Формирование правильной осанки.	4	2,5	1,5	13-14 недели
17	Разучивание физминуток для уроков письма, математики, труда, чтения.	2	1,5	0,5	14-15 недели
18	Подвижные игры	35	33	2	15-32 недели
19	Итоговый урок	1	0,5	0,5	33 неделя
					34 неделя
	ИТОГО:	66	52,5 79,5%	11,5 17,4%	

**Календарно - тематическое планирование  
2 год обучения (2 классы)**

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория	Планируемые сроки
1	Упражнения с предметами: «Птицы клюют», «Воробышки», «Мячик», «Лошадка», «Волна». Беседа о ЗОЖ.	4	1	3	1-4 недели
2	Разучивание физкультминуток в стихах	2	1	1	5-6 недели
3	Познавательные игры	2	2	0	7-8 недели
4	Игры на свежем воздухе	1	1	0	9 неделя
5	Познавательные игры Беседа о ЗОЖ.	2	1,5	0,5	10-11 недели
6	Игры на свежем воздухе.	3	3	0	12-14 недели
7	Комплекс упражнений на развитие внимания.	3	3	0	15-17 недели
8	Комплекс упражнений для	3	2,5	0,5	18-20 недели

	закаливания. Беседа о ЗОЖ.				
9	Комплекс упражнений игрового характера. Сюжетно-ролевые игры.	3	2	1	21-23 недели
10	Игры-соревнования. Веселые старты.	2	2	0	24-25 недели
11	Экскурсия. Ориентирование в пространстве.	1	1	0	26 неделя
12	Игры на свежем воздухе.	4	4	0	27-30 недели
13	Комплекс упражнений игрового характера. Сюжетно-ролевая игра.	2	1,5	0,5	31-32 недели
14	Самостоятельное проведение игр учащимися.	1	1	0	33 неделя
15	Итоговое занятие по выбору учащихся.	1	0,5	0,5	34 неделя
	<b>ИТОГО:</b>	34	27 79,5%	7 20,5%	

**Календарно - тематическое планирование  
3 год обучения (3 классы)**

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория	Планируемые сроки
1	Режим дня для школьника-третьеклассника. Любимые игры детей на свежем воздухе.	2	1	1	1-2 недели
2	Двигательный режим учащегося. Разучивание новых подвижных игр.	1	0,5	0,5	3 неделя
3	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.	2	1	1	4-5 недели
4	Азбука закаливания. Игры на свежем воздухе «Ворота», «Цепи кованы».	2	1	1	6-7 недели
5	Игровые упражнения на построение. Разучивание считалок.	2	1	1	8-9 недели
6	Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Нас не слышно и не видно».	2	1	1	10-11 недели
7	Игровые упражнения с метанием мяча. Бег с мячом.	2	1,5	0,5	12-13 недели
8	Игровые упражнения на равновесие. Игры «Выше ноги от земли».	2	1,5	0,5	14-15 недели

	«Змейка на асфальте».				
9	Комбинированная эстафета.	1	0,5	0,5	16 неделя
10	Эстафета с переноской предметов.	1	0,5	0,5	17 неделя
11	Русские народные игры	2	1	1	18-19 недели
12	Игры народов разных стран.	2	1	1	20-21 недели
13	Игры-забавы.	2	1	1	22-23 недели
14	Веселое состязание.	1	0,5	0,5	24 неделя
15	Полоса препятствий.	1	0,5	0,5	25 неделя
16	Игры на свежем воздухе.	2	1	1	26-27 недели
17	Игры с мячом и обручем.	2	1	1	28-29 недели
18	Беседа «Мы за здоровый образ жизни». Игры на свежем воздухе.	1	0,5	0,5	30 неделя
19	Игровые упражнения с ловлей мяча.	2	1	1	31-32 недели
20	«Научи меня новой игре». Разучивание новых подвижных игр.	2	1	1	33-34 недели
	ИТОГО	34	18 52,9%	16 47,05%	

### Литература

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2011
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011
3. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.
4. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010
5. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 1986
6. А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа.
7. Реализация здоровьесберегающих технологий.
8. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры — Ростов на Дону: Феникс, 2014.
9. Назарова Е.Н., Жилон Ю.Д. Основы здорового образа жизни — М.: Академия, 2013.
10. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни — М.: ВЕГА, 2014