

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

ОБСУЖДЕНО:  
на заседании МО  
26.08.2024

ПРОВЕРЕНО:  
Заместитель директора по УВР  
Н.Б. Бирюкова  
«27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директором МБОУ Школы № 13  
г.о. Самара  
Д.В. Окуленко  
(приказ по школе № 263-од  
от «28» августа 2024 г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности для учащихся 1 классов  
начального общего образования

**«Динамическая пауза»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Возраст обучающихся:** 1 класс

**Срок реализации:** 1 год

Самара, 2024

### 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 1 класс проводится в объёме:

1класс – 66 часов (2 часа 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 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, флешмобов 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 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.

#### **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		

**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 потягивания после бега.	1	0	1	6 неделя
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	3	2,5	0,5	10-11 недели

	зарядки				
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%	

### 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., Жилев Ю.Д. Основы здорового образа жизни — М.: Академия, 2013.
10. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни — М.: ВЕГА, 2014