

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа
с. Новотулка муниципального района Хворостянский
Самарской области

Проверено
Учитель географии
Писарева Е.М.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с. Новотулка
Писарев А.Ю.

«29» августа 2025 год

«29» августа 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Динамическая пауза

Класс 1

Количество часов по учебному плану 66 часов в год, в 1 классе 33 часа в год, 2 часа в
неделю.

Рассмотрена на заседании МО

Учителей ГБОУ СОШ с. Новотулка

(название методического объединения)

Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

Председатель МО

Муртазина Н.И.

(ФИО)

(подпись)

Пояснительная записка.

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

Данная программа тесно связана с программами по физической культуре.

Связь динамических пауз, осуществляемых во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

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. Чтобы обеспечить разнообразие в условиях современной школы нам видится выход в организации для каждой параллели классов циклических занятий по скользящему графику.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

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

Общая характеристика курса. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Учебно-тематический план

№ 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

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.

Преимущественные формы достижения воспитательных результатов при реализации программы внеурочной деятельности «Динамические паузы»

Уровень результатов Виды внеурочной деятельности	Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Получение самостоятельного общественного действия
Игровая деятельность	Сюжетно-ролевые игры «В музее», игра-соревнование, практическая работа		
	Деловая игра, составление кроссвордов, практическая работа «Меню спортсмена»		
Познавательная	Познавательные игры «Карусель», «Замри».		
	Проекты «Тропой охотников», «Быстрый олень», конкурсы "В раю оленьих троп" (игры коренных народов)		
Досугово- развлекательная деятельность (досуговое общение)	Культоход в музей (игры коренных народов),		
	Составление каталога игр коренных народов Севера		
Спортивно- оздоровительная деятельность	Спортивные турниры, беседы о ЗОЖ		
	Социально значимые спортивные и оздоровительные проекты		

**Тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
1 класс**

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности	Форма деятельности	ЭОР
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Знать: Зачин, команды, кричалки. Уметь: Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"		Познавательная игра	
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены",		Игра-соревнование	
4	Игры с бегом: "Гуси - лебеди"			
5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".		Игра-соревнование	
6	Игры с прыжками Закрепление			
7	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест"			
8	Игры с элементами ОРУ: "День и ночь! -		Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	
9	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки"	Закрепление и совершенствование 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
10	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"			
11	Игры с бегом: "Два мороза"		Игровая, Проектная, культпоход	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"		Игра-соревнование	
14	Игры с мячом: "Ловушки с мячом"-			
15	Игры с обручами: "Упасть не давай"		Развитие навыка скоростных способностей	Сюжетно-ролевая игра

		Развитие глазомера. ориентирование в пространстве		http://www.nachalka.com/http://viki.rdf.ru/
1 6	Игры с обручами: "Пролезай - убегай" -		Игра-эстафета	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
1 7	Игры с мячом: "Кто дальше бросит"			
1 8	Игры с мячом: "Метко в цель"			
1 9	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",		Игровая, проектная, культпоход	
2 0	Игры с бегом: Национальная игра "В раю оленьих троп"			
2 1	Игры в снежки: "Защитники крепости"		Сюжетно-ролевая игра	
2 2	Игры в снежки: "Нападение акулы"			
2 3	"Быстрые упряжки"	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве	Игра-эстафета	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
2 4	Игры на санках. "На санки"		Игра-эстафета	
2 5	Игры на санках. "Гонки санок"		Игра-соревнование	
2 6	Игры на санках "Трамвай"			
2 7	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"			
2 8	Игра:"Альпинисты"		Сюжетно-ролевая игра	
2 9	Игра:"Невидимки"-разучивание			
3 0	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	Закрепить навык ориентирования в пространстве совершенствование функции равновесия Уметь выполнять упражнения с лентами, с мячом, с мешочком с песком	Игра-эстафета	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
3 1	Игры с мячом		Беседа о ЗОЖ, игра	
3 2	Игры с мячом			
3 3	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки".		Игровая, проектная, культпоход	
3 4	Игры с прыжками: "Быстрый олень".			
3 5	Игры с мячом: «Поймай мяч"			

3 6	Игры с обручем «Удав стягивает кольцо»			Игровая, проектная, культпоход	
3 7	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"				
3 8	Игры с элементами прыжков в длину: "Быстрый олень».				
3 9	Игры по выбору детей «Карусель», «Замри»				
4 0	Игры по выбору детей: «Карусель», «Замри»	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способностей. Закрепление навыков метания на дальность и точность Развитие глазомера		Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	http://school-collection.edu.ru http://www.nachalka.com/ http://viki.rdf.ru/
4 1	Игры с бегом: "К своим флажкам"				https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
4 2	Игры с бегом: "Пятнашки"-разучивание				
4 3	Игры с бегом: "Два Мороза"				
4 4	Игры с бегом: "Гуси-лебеди"				
4 5	Игры с мячом: "Обведи меня"				
4 6	Игры с мячом "Успей поймать"- разучивание				
4 7	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй"	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способностей. Закрепление навыков метания на дальность и точность Развитие глазомера		Сюжетно-ролевая игра	http://school-collection.edu.ru http://www.nachalka.com/ http://viki.rdf.ru/
4 8	Игры с мячом: "Мяч водящему"				http://school-collection.edu.ru http://www.nachalka.com/ http://viki.rdf.ru/
4 9	Игры с мячом: "У кого меньше мячей"				http://school-collection.edu.ru http://www.nachalka.com/ http://viki.rdf.ru/
5 0	Игры с мячом: "Мяч в корзину"				http://school-collection.edu.ru http://www.nachalka.com/

				http://viki.rdf.ru/
5 1	Игры-эстафеты с бегом и мячом		Игра-эстафета	http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16
5 2	Игры-эстафеты с бегом и мячом			http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16
5 3	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки"		Игра-эстафета	http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16
5 4	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"			http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16
5 5	Игры с бегом: "К своим флажкам"		Игра-соревнование	http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16
5 6	Игры с бегом: "Пятнашки"-повтор	Совершенствовать навыки бега,		http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16
5 7	Игры с обручами: "Упасть не давай"	Развивать скоростные способностей.	Игра-эстафета	http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16
5 8	Игры с обручами: "Пролезай - убегай"	Закрепление навыков метания на дальность и точность		
5 9	Игра-соревнование "Веселые старты"		Игра-соревнование	
6 0	Игры с мячом: "Обведи меня"	Развитие глазомера	Игра-эстафета	
6 1	Игры с мячом: "Успей поймать".			
6 2	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".			
6 3	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".		Игра-эстафета	
6 4	Игры с элементами ОРУ: "Совушка"			
6 5	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест"		Сюжетно-ролевая игра	
6 6	"День и ночь! -		Познавательная игра	