

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Самарской области**  
**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области**  
**средняя общеобразовательная школа №2 с. Приволжье муниципального района**  
**Приволжский Самарской области**  
**ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье**

РАССМОТРЕНО  
руководитель ШМС

Елакова М.И.

Протокол № 8  
от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по  
УВР

Лёвина М.А.

Протокол № 8  
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор ГБОУ СОШ №2 с.  
Приволжье

Сергачёва Л.Ю.

Протокол № 73/3-од  
от «28» августа  
20245 г.



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2  
с.Приво  
лжье,  
CN=Сер  
гачеваЛ  
.Ю.,  
E=school2\_priv@samara.edu  
.ru00f4a897f9467376cf  
2025.08.25 10:17:05+04'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 1063085)

**Курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**  
для обучающихся 1 классов

Приволжье, 2025

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса «Динамическая пауза» для 1 класса разработана на основе: Данная программа тесно связана с программами по физической культуре Ляха В.И. 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 опорнодвигательного 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 – 40 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.

### **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.

#### **Тематическое планирование 1 класс.**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование разделов и тем программы</b>     | <b>Количество часов</b> |
|--------------|--------------------------------------------------|-------------------------|
| 1            | Игровые упражнения на построения и перестроения. | 10                      |
| 2            | Игровые упражнения с прыжками                    | 5                       |
| 3            | Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча      | 4                       |
| 4            | Игровые упражнения на равновесие                 | 12                      |
| 5            | Игровые упражнения с лазанием                    | 2                       |
| 6            | Игровые упражнения с ходьбой                     | 6                       |
| 7            | Прогулка на свежем воздухе                       | 14                      |
| 8            | Азбука закаливания                               | 5                       |
| 9            | Игры на свежем воздухе                           | 8                       |
|              | Итого:                                           | 66                      |

#### **Поурочное планирование**

##### **1 класс**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема урока</b>                                                                                                                            | <b>Количество часов</b> | <b>Дата изучения</b> |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| 1            | Урок-инсценировка. Режим дня школьника. Гигиена повседневного быта. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений. Игра «Построй шеренгу» | 2                       |                      |

|    |                                                                                                     |    |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 2  | Игровые упражнения на построения и перестроения. Игра «Море волнуется».                             | 2  |  |
| 3  | Игровые упражнения на построения и перестроения. Весёлое состязание «Стул есть, да никак не сесть». | 2  |  |
| 4  | Разучивание комплекса упражнений. Игровые упражнения с прыжками. Игра «Солнце и месяц»              | 4  |  |
| 5  | Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча. Ига «Классы»                                           | 2  |  |
| 6  | Разучивание комплекса упражнений. Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча. Игра «У кого мяч»    | 4  |  |
| 7  | Двигательный режим учащегося. Игра «Кошки-мышки».                                                   | 2  |  |
| 8  | Разучивание комплекса упражнений. Игра «Удочка»                                                     | 2  |  |
| 9  | Игровые упражнения с лазаньем. Игра «Гонка мячей»                                                   | 2  |  |
| 10 | Игровые упражнения с ходьбой Игра «Бой петухов».                                                    | 2  |  |
| 11 | Разучивание комплекса упражнений. Игровые упражнения с ходьбой Игра «Солнце и месяц».               | 2  |  |
| 12 | Игровые упражнения с ходьбой Весёлые соревнования «Комический футбол».                              | 2  |  |
| 13 | Прогулка на свежем воздухе. Игра «Скатывание шаров».                                                | 3  |  |
| 14 | Прогулка на свежем воздухе. Игра «Залп по мишеням».                                                 | 3  |  |
| 15 | Прогулка на свежем воздухе. Катание на санках. Строительство горок.                                 | 4  |  |
| 16 | Прогулка на свежем воздухе. Строительство из снега. Игра «Осада снежной крепости».                  | 4  |  |
| 17 | Игровые упражнения на построения. Игра «Угадай, чей голосок».                                       | 2  |  |
| 18 | Игровые упражнения на построения. Игра «Удочка».                                                    | 2  |  |
| 19 | Игровые упражнения с прыжками. Игра малой подвижности «Краски»                                      | 2  |  |
| 20 | Азбука закаливания. Весёлые соревнования «Воздух, вода, земля, ветер».                              | 2  |  |
| 21 | Игры «Ручеёк». «Удочка с выбыванием».                                                               | 3  |  |
| 22 | Игровые упражнения на равновесие. Игра «Угадай, чей голосок».                                       | 2  |  |
| 23 | Игровые упражнения на построения. Игра «Кошки-мышки», «Успей занять место».                         | 3  |  |
| 24 | Игры на свежем воздухе по выбору педагога и учащихся.                                               | 8  |  |
|    | Итого:                                                                                              | 66 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник: Лях В.И., Физическая культура 1-4 класс, Просвещение, 2020г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. <https://resh.edu.ru/subject/9/>
2. <https://uchebnik.mos.ru/catalogue?tags=физкультура>
3. <https://infourok.ru/testConstructor/catalog?book=0 cls=0 page=0 search= sorting=desc subject=23 theme=0>