

Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа  
«Общеобразовательный центр «Школа»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 29.08.2022 г.

ПРОВЕРЕНА  
Зам. директора по УВР  
/Михайлова М.Б./  
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
ЧОУ СОШ  
«Общеобразовательный центр  
«Школа»  
№ 130-од от 31.08.2022

**Программа курса внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст: 7-8 лет

Количество часов в неделю: 1 час

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
учитель начальных классов Иванова А.В.

г. Тольятти Самарской области  
2022-2023

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1 класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ № 373 от 06.10.2009 (в ред. Приказов от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060),
- основной образовательной программы начального общего образования ЧОУ СОШ «Общеобразовательный «Школа»,
- учебного плана внеурочной деятельности ЧОУ СОШ «Общеобразовательный «Школа»,
- «Комплексной программы физического воспитания 1 -11кл.» В.И.Ляха, А.А.Зданевича/ М., «Просвещение»,
- методическими рекомендациями, данными в пособии «Организация переменок и динамических пауз в начальной школе» М., Айрс Пресс, С.А.Шаева.

Цель данной программы - укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

- Формирование у учащихся умения активно и самостоятельно играть.
- Выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, активному отдыху.
- Повышение умственной и физической работоспособности детей.

### Содержание программы

#### *Подвижные игры*

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 облегчённом 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.

#### *Игры с мячом*

Формируется умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 1 м, ловля, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

### *Русские народные игры*

Включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

### *Лекгоатлетические упражнения*

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.

### *Эстафеты*

Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

### **Планируемые результаты**

#### *Метапредметные:*

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение 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;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

*Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, 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.

### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Кол. часов
1	Вводный урок «Что такое «Динамическая пауза» Разучивание упражнений для утренней гимнастики	1 -
2	Подвижные игры на улице	23
3	Русские народные игры	12
4	Легкоатлетические упражнения	9
5	Игры с мячом	13
6	Эсафеты	8

Итого: 66ч