

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №34»

Рассмотрено
на заседании методического
объединения классных
руководителей
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Принято
на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ "Школа № 34"
Стегачева А.Е.
Приказ № 408 – од от 29.08.2025 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Динамическая пауза

1 класс

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации программы: 1 год

Составители: учителя начальных классов

Малышева С.В., Мурашева Н.В., Быковец А.К.

Программа составлена на основе программы по физической культуре Егорова Б.Б., Пересадына Ю.Е., Ляха В.И. « Программы внеурочной деятельности» (Игра. Досуговое общение) Д.В. Григорьев, Б.В. Куприянов- « Программа внеурочной деятельности» Москва «Просвещение» 2011 год

Курс реализуется в 1 классе, общий объем часов – 66 ч, периодичность проведения занятия 2 ч в неделю.

1. Содержание курса внеурочной деятельности

1. 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.

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Форма проведения: групповая работа.

Игровая деятельность: «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости».

2. Игры на внимание. Отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Форма проведения: групповая работа.

Игровая деятельность: игра «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место».

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

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы

корректирующих 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.

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.

Форма проведения: групповая работа.

Игровая деятельность: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынец» – «Юла», «Тухлан ларынец» – «Летающая вертушка».

4. Комплексы общеразвивающих упражнений. 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.

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).

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Форма проведения: групповая работа.

Вид деятельности: комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс №3 (с мешочком), комплекс №4 (с флажками), комплекс №5 (со скакалкой), подвижные игры «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии

«Дорожка»

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

У учеников будут сформированы:

- 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.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- 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.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Электронные (цифровые) ресурсы
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	0,5	0,5	https://ped-kopilka.ru/na-chalnoj-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	0,5	0,5	
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси-лебеди"	2	0,5	1,5	
5-6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2	0,5	1,5	
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", «День и ночь!» - разучивание.	2	0,5	1,5	https://ped-kopilka.ru/na-chalnoj-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам" - разучивание	2	0,5	1,5	
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" - разучивание	2	0,5	1,5	https://ped-kopilka.ru/na-chalnoj-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание	2	0,5	1,5	
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание	2	0,5	1,5	http://school-collection.edu.ru
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	0,5	1,5	https://ped-kopilka.ru/na-chalnoj-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!". Национальная игра "В раю оленьих троп"	2	0,5	1,5	
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	0,5	1,5	
23	"Быстрые упряжки"	1	0,5	0,5	https://ped-kopilka.ru/na-chalnoj-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
24-25	Игры на санках: "На санки", "Гонки санок"	2	0,5	1,5	
26-27	Игры на санках: "Трамвай", "Пройди и не задень"	2	0,5	1,5	

28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки" - разучивание	2	0,5	1,5	peremeny-v- nachalnoi- shkole-igry.html
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	0,5	0,5	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
31-32	Игры у гимнастической стенки - повтор	2	0,5	1,5	
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень" - прыжки через нарты; разучивание	2	0,5	1,5	
35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо» - разучивание	2	0,5	1,5	
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Быстрый олень» - прыжки через нарты.	2	0,5	1,5	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»	2	0,5	1,5	
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	2	0,5	1,5	
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	0,5	1,5	
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" - разучивание	2	0,5	1,5	http://school-collection.edu.ru http://www.nachalka.com/ http://wiki.rdf.ru/
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2	0,5	1,5	
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	0,5	1,5	http://school-collection.edu.ru http://www.nachalka.com/ http://wiki.rdf.ru/
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	0,5	1,5	http://school-collection.edu.ru http://www.nachalka.com/
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам" - повтор.	2	0,5	1,5	http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2	0,5	1,5	
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай — убегай" - повтор	2	0,5	1,5	
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	0,5	0,5	

60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" - повтор.	2	0,5	1,5	
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек" - повтор.	2	0,5	1,5	
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест" - повторение,	2		2	
66	«День и ночь!»	1		1	http://viki.rdf.ru/
	Итого	66	17	49	