


государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский казачий кадетский корпус»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 11  
к ООП НОО ГБОУ «Самарский  
казачий кадетский корпус»


«РАССМОТРЕНА»

на заседании МО учителей основного  
и среднего общего образования

 / Коновалова Н.Н./  
Протокол № 1 от «21» августа 2023 г.


«ПРОВЕРЕНА»

ответственным по УМР

 /Дошанова О.В./  
Протокол №1 от «21» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

приказом директора ГБОУ «Самарский  
казачий кадетский корпус»

 Синявский С.И./  
Приказ № 165 - У от «22» августа 2023 г.



ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Динамическая пауза»

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: кружок

Класс: 1

Срок реализации: 1 год

Составители: учителя начальной школы

Самара, 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»  
основное общее образование (1 класс)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Настоящая рабочая программа составлена на основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»).
- Авторской программы для общеобразовательных учреждений В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов. -М., Просвещение, 2016 и А.П. Матвеева. Физическая культура. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.:Просвещение, 2014.
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус» (2022 год).
- Плана внеурочной деятельности ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус» (классы некадетской направленности)..
- Рабочей программы воспитания ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус».

**Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза».**

Целью данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности.

**Задачи курса:**

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- 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.

Общее количество часов за курс : 66 часов

Количество часов за год : 1 класс- 66 часов (2 часа в неделю)

## **1. Планируемые результаты курса «Динамическая пауза»**

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на 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.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

- 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.

### **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.

### **Основное содержание курса «Динамическая пауза»**

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.

Используются такие игры как: игры «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.

Используются такие игры как: 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: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», "Попрыгунчики-воробушки"

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 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.

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.

4. Комплексы общеразвивающих упражнений

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

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.

Тематическое планирование курса «Подвижные игры»

1 класс (1 год обучения)

№ п/п	Разделы и темы	Общее количество часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия (кол-во часов)
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1		1
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1		1
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2		2
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики воробушки". Разучивание и закрепление	2		2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2		2
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание	2		2
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	2		2
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание	2		2
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разучивание	2		2
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2		2
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2		2
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2		2
23	"Быстрые упряжки"	1		1

24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2		2
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2		2
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	2		2
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1		1
31-32	Игры у гимнастической стенки -повтор	2		2
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	2		2
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо, разучивание	2		2
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	2		2
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	2		2
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2		2
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2		2
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2		2
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2		2
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2		2
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2		2
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор.	2		2
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	2		2

57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2		2
59	Игра соревнование "Веселые старты"	1		1
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор	2		2
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.	2		2
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2		2
66	"День и ночь! -	1		1
	Итого	66 часов	0 часов (0%)	66 часов (100%)

### Список литературы , используемый для разработки программы и организации

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва, Просвещение, 2011г.
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Москва, Просвещение, 2011г.
3. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.  
<http://www.schoolexpert.ru>
4. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010г.
5. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение, 1986г.
6. А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД.  
<http://festival.1september.ru>



### **Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей**

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. – М.:ТЦ «Сфера», 2000 г.
2. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000 г.

