

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа № 12 имени М.В. Яковенко  
пос. Шмидта городского округа Новокуйбышевск Самарской области  
(ГБОУ ООШ № 12 пос. Шмидта г.о. Новокуйбышевск)  
446219, Россия, Самарская обл., г.о. Новокуйбышевск, пос. Шмидта, ул. Школьная, д. 4  
телефон 884635 31768, e-mail [sch12\\_nkb@samara.edu.ru](mailto:sch12_nkb@samara.edu.ru)

«РАССМОТРЕНА»  
Председатель ШМС  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Колесник  
протокол № 1  
от «26» августа 2021 г.

«СОГЛАСОВАНА»  
Педагог, выполняющий  
обязанности заместителя  
директора по ВР  
ГБОУ ООШ № 12  
пос. Шмидта  
г.о. Новокуйбышевск  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Петрова

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ГБОУ ООШ № 12  
пос. Шмидта  
г.о. Новокуйбышевск  
\_\_\_\_\_ Е.Б. Забоева  
приказ № 73-од  
от 26.08. 2021 г.

# **Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1 класса**

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **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.

## СОДЕРЖАНИЕ

**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.

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», «Ларынец» – «Юла», «Тухланларынец» – «Летающая вертушка»

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

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
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"	1	1	2
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	1	1	2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание	1	1	2
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам" - разучивание	1	1	2
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальные игры	1	1	2
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" - разучивание	1	1	2
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание	1	1	2
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	1	1	2
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	1	1	2
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	1	1	2
23	"Быстрые упряжки"		1	1
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	1	1	2
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	1	1	2
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки" - разучивание	1	1	2
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием		1	1
31-32	Игры у гимнастической стенки - повтор	1	1	2
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты.разучивание	1	1	2
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо.разучивание	1	1	2
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты	1	1	2
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей. Игры: «Карусель», «Замри»	1	1	2
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	1	1	2
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	1	1	2
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей	1	1	2

	поймать"- разучивание			
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему»	1	1	2
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	1	1	2
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1	1	2
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор	1	1	2
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	1	1	2
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор	1	1	2
59	Игра-соревнование "Веселые старты"		1	1
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор	1	1	2
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор	1	1	2
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение	1	1	2
66	Праздник «В здоровом теле – здоровый дух»		1	1
<b>ИТОГО</b>		<b>30</b>	<b>36</b>	<b>66</b>