

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского
округа Тольятти «Гимназия № 35»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБУ «Гимназия № 35»
Протокол № 1 от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНА
Заместителем директора по УВР
_____ Н.В. Коритко
29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Гимназия № 35»
_____ Л.М. Сураева
Приказ № 148/1 от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 9700524)

«Динамическая пауза»
для обучающихся 1 классов

Тольятти - 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы НОО, ООО, СОО

Программа «Динамическая пауза» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

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.

Введен 3-й урок физкультуры, оздоровительная физкультура, динамический час в начальной школе, физкультминутки на уроках, музыкально-подвижные перемены.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои 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 на видится выход в организации для каждой параллели классов циклических занятий по скользящему графику.

Введение курса «Динамическая пауза» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Важное направление в содержании программы «Динамические паузы» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

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 закаляющих 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.

Рабочая программа «Динамическая пауза» составлена согласно требованиям СанПиНа и составляет 66 часов. (2 часа в неделю)

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе – 30 мин.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра по правилам, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

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.

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 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, привлечь 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 мирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Юла», «Летающая вертушка»

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь организации и проведения 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 горки; бег наперегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующейся 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 (с 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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 универсальными учебными и познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных наблюдения на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

- выявлять недостатки информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта и изучения связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;
- анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания сопорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

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.

Сформировано представление:

- доступные возрасту гигиенические процедуры
- как удовлетворить потребность в движении между уроков, быть выслушанным, слушать и слышать других
- способы выражения своих взглядов и мотиваций позиций.

Сформированы умения:

- работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции,
- использовать коммуникативные навыки,
- соблюдать элементарные правила здорового образа жизни

Тематическое планирование (1 класс)

| № п/п | Тема занятия | Форма проведения занятия | Количество часов, отводимых на освоение темы | ЦОР/ЭОР |
|----------|---|-----------------------------------|---|---|
| 1 | Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!" | Беседа о ЗОЖ, познавательная игра | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 2 | Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение" | Познавательная игра | 2 | |
| 3 | Игры с бегом: "Конники-спортсмены", "Гуси-лебеди" | Игра-соревнование | 2 | |
| 4 | Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление | Игра-соревнование | 2 | |
| 5 | Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание. | Беседа о ЗОЖ, познавательная игра | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 6 | Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам" -разучивание | Игра-эстафета | 2 | |
| 7 | Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. | Игровая, проектная, культпоход | 2 | |
| 8 | Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" -разучивание | Игра-соревнование | 2 | |
| 9 | Игры с обручами: "Упасть не давай", | Сюжетно-ролевая игра | 2 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|--|-----------------------------------|---|---|
| | "Пролезай-убегай"- разуч. | | | |
| 10 | Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель" | Игра-эстафета | 2 | |
| 11 | Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!" | Игровая, проектная, культпоход | 2 | |
| 12 | Игры "Защитники крепости", "Нападени е акулы" | Сюжетно-ролевая игра | 2 | |
| 13 | "Быстрые упряжки" | Игра-эстафета | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Игры «Салки», «Гуси-Лебеди» | Игра-эстафета | 2 | |
| 15 | Игры "Трамвай", "Пройди и не задень" | Игра-соревнование | 2 | |
| 16 | Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты ", "Невидимки"- разучивание | Сюжетно-ролевая игра | 2 | |
| 17 | Эстафета с лазаньем и перелезанием | Игра-эстафета | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Игры у гимнастической стенки -повтор | Беседа о ЗОЖ, игра | 2 | |
| 19 | Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание | Игровая, проектная, культпоход | 2 | |
| 20 | Игры с лентами | Сюжетно-ролевая игра | 2 | |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | Поймай ленту", Удв стягивает кольцо- разучивание | | | |
| 21 | Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты. | Игровая, проектная, культурный поход | 2 | |
| 22 | Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор. | Игра-эстафета | 2 | |
| 23 | Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри» | Беседа о ЗОЖ, познавательная игра | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание | Игра-эстафета | 2 | |
| 25 | Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси- лебеди" | Игра-соревнование | 2 | |
| 26 | Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание | Игра-соревнование | 2 | |
| 27 | Игры с мячом: "Играй, играй-мяч не теряй", "Мяч водящему» | Сюжетно-ролевая игра | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину" | Игра-соревнование | 2 | |

| | | | | |
|----|---|-------------------|---|---|
| 29 | Игры-эстафеты с бегом и мячом | Игра-эстафета | 2 | |
| 30 | Игры прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор | Игра-эстафета | 2 | |
| 31 | Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор | Игра-соревнование | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай-убегай"-повтор | Игра-эстафета | 2 | |
| 33 | Игра-соревнование "Веселые старты" | Игра-соревнование | 2 | |