

*Приложение №1  
к основной общеобразовательной программе  
начального общего образования  
ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель*

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СЕВЕРНОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО ГБОУ СОШ  
пос. Красный Строитель

Протокол №1  
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

\_\_\_\_\_ Коноплева И.Н.

Приказ №110-од  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Динамическая пауза»**

**Срок реализации: 1 год**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Уровень образования:** начальное общее, 1 класс

**Количество часов:** 66 часов - 1 класс

**Программа составлена** на основе авторской программы  
Стародубцевой Т.А. Приказ ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель №91-од от  
31.08.2022г.

**Автор составитель:** Стародубцева Т.А.

**п. Красный Строитель 2024 год**

## Содержание

«Динамическая пауза».....	1
п. Красный Строитель 2024 год.....	1
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	4
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	5
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	8
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	9
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА.....	13
Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.....	13

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана в условиях реализации ФГОС нового поколения. В основу разработки программы положены следующие документы:

- 1) Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников;
- 2) Письмо МОиН РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- 3) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);
- 4) Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М. Просвещение 2018 г) СанПиН 2.42.2821 — 10» Санитарно — эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- 5) основной общеобразовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; содействие всестороннему и гармоничному развитию личности;  
укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития; необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно—оздоровительную деятельность

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки. Содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных и силовых движений;  
приобщение к подвижным играм, использовать их в свободное время;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношений к товарищам, честности, справедливости;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формировать коммуникативные компетенции.

**Актуальность** создания программы «Динамическая пауза» продиктована необходимостью решения проблемы кардинального снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения. Не подлежит сомнению факт, что самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Эту проблему необходимо решать через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей, на что и направлена программа «Динамическая пауза».

**Игровой метод** наиболее привлекательный и естественный для детей, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (1 КЛАСС)**

### **Раздел I. Бессюжетные игры.**

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка).  
Использование простых движений: бега, ловля.

### **Раздел II. Игры-забавы.**

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

### **Раздел III. Народные игры.**

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

### **Раздел IV. Любимые игры детей.**

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Этим испытать радость.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

### Личностные результаты

- **Ученика будут сформированы:**
- установка на здоровый образ жизни;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личные качества; сформированность основ российской гражданской идентичности.
- **Ученик получит возможность научиться:**
  - *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
  - В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
  - *заботится о своем здоровье, соблюдать формы поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни.*

### Метапредметные результаты

#### **Регулятивные УУД**

##### **Ученик научится:**

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- прогнозировать* последовательность действий на занятии;
- *высказывать* свое предположение (версию) на основе работы с правилами игры, *учить работать* по предложенному учителем плану;  
(средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала)

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- *учиться совместно с учителем и другими учениками, давать эмоциональную оценку* деятельности класса на занятии;  
(средством формирования этих действий служит технология оценивания

образовательных достижений (учебных успехов).

### ***Познавательные УУД***

#### **Ученик научится:**

- делать предварительный отбор подвижных игр;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе предметных рисунков, схематических рисунков, схем;  
(средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета)

### ***Коммуникативные УУД***

#### **Ученик научиться:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у одноклассников различных точек зрения. В том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
  - формулировать собственную позицию и мнение;
  - договариваться и приходить к общему мнению;
  - строить понятные для партнёра высказывания;
  - задавать вопросы;
  - контролировать действия партнёра;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме на уровне одного предложения или текста;
  - слушать и понимать речь других;
  - (средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);  
(средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах)
  - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позициями партнёров;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта

интересов и позиций всех участников;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.

### Предметные результаты

#### **Ученик научится:**

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- выполнять упражнения, играть в подвижные и спортивные игры;
  - Выполнять разминку, пробегать на скорость дистанцию, выполнять прыжки, соблюдать личную гигиену, переносить и ходить на лыжах.

#### ***Ученик получит возможность научиться:***

- планировать режим дня;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

### **Объём программы.**

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 270 часов: **66 часов год в 1 классе** (2 часа в неделю), **во 2-4 классах по 68 часов** (2 часа в неделю). Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1-класс**

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Бессюжетные игры	12 ч
2	Игры-забавы	14 ч
3	Народные игры	20 ч
4	Любимые игры детей	20 ч
<b>Итого:</b>		<b>66 ч</b>



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1		1 класс				
№ п/п	Разделы программы/ темы занятий	Кол-во часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся		Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
		Теория	Практика			
1	Организационно-методические требования на занятиях «Спортивные игры»	1		Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр		
2	Бессюжетные игры. «Вороны и воробьи»	0,5	0,5	Знакомство с бессюжетными играми.		
3	П/и «Ловишки-перебежки»		1	Отработка игровых действий		
4	П/и «Паровозик»		1	Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов		
5	П/и «Белые медведи»		1	Разучивание игры		
6	П/и «На одной ноге»		1	Разучивание игры		
7	П/и «Петушиный бой»		1	Разучивание игры		
8	П/и «Веселый бег»»		1	Разучивание игры		
9	П/и «Веселый бег»		1	Практическое занятие		
10	П/и «Попади в след»		1	Разучивание игры		
11	П/и «Заря-заряница»		1	Разучивание игры		
12	Закрепление игр		1	Практическое занятие		

13	Игры- забавы. П/и «Охота на тигра»	0,5	0,5	Познакомить обучающихся с играми забавами. Разучивание игры		
14	П/и «Донеси рыбку»		1	Разучивание игры		
15	П/и «Черепаша-путешественница»		1	Разучивание игры		
16	П/и «Собери орехи»		1	Разучивание игры		
17	П/и «Повяжу я шелковый платочек»		1	Разучивание игры		
18	П/и «Флаг на башне»		1	Разучивание игры		
19	П/и «Флаг на башне»		1	Практическое занятие		
20	П/и «Волк во рву»		1	Разучивание игры		
21	П/и «Волк во рву»		1	Практическое занятие		
22	П/и «Командные собачки»		1	Разучивание игры		
23	П/и «Командные собачки»		1	Практическое занятие		
24	П/и «Салки с домиками»		1	Разучивание игры		
25	П/и «Салки дай руку»		1	Практическое занятие		
26	Закрепление игр		1	Практическое занятие		
27	Народные игры. Русская народная игра «Краски»	0,5	0,5	Познакомить обучающихся с элементами народных игр.		
28	Русская народная игра «Краски»		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств		
29	Русская народная игра «Стадо»		1	Разучивание игры		

30	Русская народная игра «Стадо»		1	Практическое занятие		
31	Таджикская народная игра «Горный козел»		1	Разучивание игры		
32	Таджикская народная игра «Горный козел»		1	Практическое занятие		
33	Украинская народная игра «Хлебец»		1	Разучивание игры		
34	Чеченская народная игра «Игра в башню»		1	Разучивание игры		
35	Чеченская народная игра «Игра в башню»		1	Практическое занятие		
36	Дагестанская народная игра «Достань шапку»		1	Разучивание игры		
37	Дагестанская народная игра «Достань шапку»		1	Практическое занятие		
38	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»		1	Разучивание игры		
39	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»		1	Практическое занятие		
40	Чувашская народная игра «Спутанные кони»		1	Разучивание игры		
41	Чувашская народная игра «Спутанные кони»		1	Практическое занятие		
42	Армянская народная игра «Статуя»		1	Разучивание игры		
43	Японская народная игра «Аист и лягушки»		1	Разучивание игры		
44	Японская		1	Практическое		

	народная игра «Аист и лягушки»			занятие		
45	Закрепление игр		1	Практическое занятие		
46	Закрепление игр		1	Практическое занятие		
47	Любимые игры детей. П/и «Увернись от мяча»	0,5	0,5	Познакомить обучающихся с играми, в которые играли их родители.		
48	П/и «Третий лишний»		1	Разучивание игры		
49	П/и «мяч среднему», «Мяч соседу»		1	Практическое занятие		
50	П/и «Совушка»		1	Разучивание игры		
51	П/и «Совушка»		1	Практическое занятие		
52	П/и «Два мороза»		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки		
53	П/и «Пустое место»		1	Разучивание игры		
54	П/и «Пустое место»		1	Практическое занятие		
55	П/и «Запрещенное движение»		1	Разучивание игры		
56	П/и «Запрещенное движение»		1	Практическое занятие		
57	П/и «Казак-разбойники»		1	Отработка игровых действий		
58	П/и «Казак - разбойники»		1	Практическое занятие		
59	Челночная эстафета		1	Повторить упражнения на развитие двигательных		

				качеств		
60	П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу»		1	Практическое занятие		
61	П/и «Вышибалы»		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств		
62	П/и «Вышибалы»		1	Практическое занятие		
63	П/и «Пятнашки»		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств		
64	П/и «Пятнашки»		1	Практическое занятие		
65	Челночная эстафета		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств		
66	Комбинированная эстафета		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств		
	<b>Итого</b>	<b>3 ч</b>	<b>63 ч</b>	<b>66 ч</b>		

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

Для реализации программы «Спортивные игры» необходима **материально-техническая база**:

обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, лыжи, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол.

**Место проведения:** в спортивном зале (в холодное время года), на спортивной площадке (в теплое время года).

### **Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.**

Воспитательные результаты любого из видов деятельности школьников, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем

уровням.

**Первый уровень результатов**– приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов**– получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов**– получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Для отслеживания динамики развития младших школьников в начале и конце года проводится диагностика по методике «Оцени себя сам», а по окончании курса – анкетирование с целью получения обратной связи о целесообразности занятий психологией, также осуществляются беседы с учителями и родителями

#### **Диагностика.**

1. Участие в осеннем кроссе (общешкольный)
2. Участие в Рождественской лыжне (между начальными классами)
3. Участие в «Весёлых стартах» (между начальными классами весной)

#### **Материально техническое обеспечение программы:**

- кабинет;
- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- спортивный инвентарь.

#### **В практике работы используются следующие формы:**

- игры;
- эстафеты;

- спортивные соревнования;
- спортивные праздники;
- конкурсы.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Маюров, А.Н., Маюров, Я.А. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. – М., Педагогическое общество России, 2004.
1. Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008.

### **Список литературы для учителя**

1. Баранцев, С.А., Береуцин, Г.В. и др. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1988.
1. Геллер, Е.М. Знакомьтесь: Спортландия. – М.: «Знание», 1989.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья. 1-5 классы. - М.: ВАКО 2004.
3. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия» , 2000.
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от одного года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
6. Чайцев, В.Г., Пронина, И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007г.
7. Подвижные и спортивные игры и учебном процессе и во внеурочное время .Методическое пособие. Москва «Планета». П.А. Киселёв, Е.П.Киселёва, С.Б. Киселёва.