

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа  
Тольятти «Школа № 79 имени П.М. Калинина»

РАССМОТРЕНА  
на заседании методического  
объединения учителей  
начальных классов  
протокол № 1 от 28.08.2020 г.

 А.А. Сердюкова

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол №1 от 31.08.2020



УТВЕРЖДЕНА  
Директор МБУ «Школа № 79»

М.А. Тарасова

приказ №169-2-ОД от  
31.08.2020 г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Динамическая пауза»**  
**(начальное общее образование)**

Составила: Родина Наталья Александровна,  
учитель физической культуры первой квалификационной категории

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Динамическая пауза» для 1 классов » разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа №79»

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза».

### Предметные результаты.

- расширить умение активно играть, самостоятельно и с удовольствием;
- расширить умение в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- расширить умение приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
- расширить умение находить выход из критического положения;
- расширить умение быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- расширить умение проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;
- углубить знания о способах и особенностях движения и передвижений человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за работой этих систем; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- расширить умение составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры.

### Метапредметные результаты.

#### *Регулятивные*

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

#### *Познавательные*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

#### *Коммуникативные*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей 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 собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### **Личностные результаты.**

- формировать внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- формировать мотивационную основу учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- развивать познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- научить ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- формировать основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа,

гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- формировать умение ориентироваться в нравственном содержании собственных поступков и поступков окружающих людей;
- развивать этические чувства — стыда, вины, совести как регулятор морального поведения.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

Динамическая пауза задумывалась как мероприятие, способствующее сохранению здоровья школьников. Никому не надо объяснять пользу активного отдыха на свежем воздухе. Активный отдых на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие. Дети начинают больше двигаться, получать больше кислорода в легкие и кровь, что прекрасно отражается на настроении и общем самочувствии. Любые игры на свежем воздухе способствуют улучшению кровообращения во все органы и системы человеческого организма, в том числе в мозг. А это помогает ученику встряхнуться и с новыми силами и настроением браться за учебу. Очевидно, что в разнообразных играх мы имеем могучий элемент для содействия умственному развитию детей. Гигиеническое значение детских игр, в особенности подвижных, происходящих на открытом воздухе, неопределимо. Наиболее благоприятным элементом детских подвижных игр, все равно, какого бы рода они не были, является движение, играющее чрезвычайно важную роль в жизни организма, в особенности неокрепшего еще и находящегося в период роста. И, наверное, мы, работая в школе, можем проводить эту паузу именно с пользой для здоровья детей.

В каждом ребёнке таится заложенная природой неуёмная потребность движения. Для ребёнка бегать наперегонки, прыгать, скакать на одной ноге и др.— естественно и необходимо. Всем известно, к каким вредным последствиям приводит однообразный, сидячий образ жизни! Вследствие недостатка движения жизненные процессы, происходящие внутри организма, уклоняются от естественного нормального хода в такой степени, что неизбежным результатом является целый ряд болезней. Кроме того, игры еще и дисциплинируют — все участники подчиняются четко сформулированным правилам, которые излагает ведущий, учатся соразмерять свои действия, планировать их, учитывать ограничения и запреты.

### **Игры в зимний период.**

#### *1. Белки, шишки и орехи*

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит « белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит « орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки- шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

#### *2. След в след*

Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.

#### *3. Эстафета*

Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку ( снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги.)

По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.

#### *4. Мишень*

Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень.

#### *5. С кочки на кочку*

Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами – 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

#### *6. Без пары*

Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и т.д.

#### *7. Веревочка*

Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим.

#### *8. Плетень*

Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами:

Раз, два, три, четыре.

Выполнять должны приказ-

Нет, конечно, в целом мире

Дружбы крепче, чем у нас!

По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.

#### *9. Кто больше*

Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок.

#### *10. Успевай, не зевай*

Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут

### **Игры в весенний – осенний период**

#### *1. Мяч по кругу*

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, стает ведущим.

#### *2. Поймай рыбку*

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки

выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

### 3. Цепи кованы.

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами:

-Цепи кованы

-Раскуйте нас.

Вторая команда отвечает:

-Кем из нас?

и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

### 4. Змейка на асфальте

Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.

### 5. Бег с шариком

Игроки от каждой команды получают по одному шарик и ложку. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик.

Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.

### 6. Нас не слышно и не видно

Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

### 7. Третий лишний

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

### 8. Ворота

Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к берутся за руки.

Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Ворота» произносят:

Наши ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

### 9. Чужая палочка

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника.

Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

Формой организации курса внеурочной деятельности является игра.

Основные виды деятельности:

- разучивание стихов для физкультминуток,
- игра,
- эстафеты,
- соревнования.

Форма промежуточной аттестации: соревнование.

### **3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

№ занятия	Тема занятия
1	Разучивание физкультминуток в стихах. Упражнения с предметами: «Птицы клюют», «Воробышки».
2	Разучивание физкультминуток в стихах. Упражнения с предметами «Мячик», «Лошадка», «Волна».
3	Разучивание физкультминуток в стихах. Упражнения с предметами «Птицы клюют», «Мячик».
4	Разучивание физкультминуток в стихах. Упражнения с предметами: «Лошадка», «Волна».
5	Разминка. Упражнения «Слушай сигнал», «Перебрось – поймай!»
6	Упражнения «Слушай сигнал», «Перебрось – поймай!»
7	Общеразвивающие упражнения в движении «Мишка на прогулке».
8	Зарядка. Разучивание игры «У медведя во бору».
9	Разминка. Игра «У медведя во бору».
10	Разминка. Разучивание игры «Колобок».
11	Игра-сказка «Колобок».
12	Игра-сказка «Колобок».
13	Зарядка. Разучивание игры «Пингвины».
14	Разминка. Игра «Пингвины».
15	Разминка. Разучивание игры «Карусель».
16	Зарядка. Игра «Карусель».
17	Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Игра «Карусель».
18	Разминка. Игра на свежем воздухе «Салки».
19	Комплекс утренней гимнастики «Проснись!»
20	Зарядка. Разучивание игры «Совушка».
21	Разминка. Игра «Совушка».
22	Игра на свежем воздухе «Карусель».
23	Разминка. Разучивание игры «Куры и ястребы».
24	Игра на свежем воздухе «Куры и ястребы»
25	Комплекс упражнений для утренней гимнастики.
26	Зарядка. Разучивание игры «Воробышки и кошка».

27	Разминка. Игра «Воробышки и кошка».
28	Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».
29	Комплекс упражнений для закаливания. Разучивание игры «Правильно-неправильно».
30	Упражнения со скакалками. Игра «Правильно-неправильно».
31	Разминка. Игра на свежем воздухе «Салки».
32	Зарядка. Разучивание игры «Суперцель».
33	Игра «Суперцель». Веселые состязания.
34	Комплекс упражнений в движении «Тик - так».
35	Зарядка. Разучивание игры «Мяч соседу».
36	Разминка. Игра «Мяч соседу».
37	Веселые старты.
38	Зарядка. Разучивание игры «День - ночь».
39	Разминка. Игра на свежем воздухе «День-ночь».
40	Общеразвивающие упражнения «Вырастем большими», «Клен», «Лесорубы».
41	Общеразвивающие упражнения «Вырастем большими», «Клен», «Лесорубы».
42	Упражнения с мячами.
43	Разминка. Разучивание игры « Командиры».
44	Разминка. Игра на свежем воздухе « Командиры».
45	Зарядка. Разучивание игры «Замри!».
46	Разминка. Игра «Замри!».
47	Зарядка. Разучивание игры «Пчелка».
48	Разминка. Игра «Пчелка».
49	Разминка. Игра на свежем воздухе «Салки».
50	Веселые состязания.
51	Разминка. Разучивание игры «Пустое место».
52	Веселая зарядка. Игра «Пустое место».
53	Комплекс упражнений игрового характера. Разучивание игры «Гуси-лебеди».
54	Веселая зарядка. Игра «Гуси-лебеди».
55	Зарядка. Разучивание игры «На прогулку».
56	Разминка. Игра «На прогулку».
57	Зарядка. Разучивание игры «Алфавит».
58	Комплекс упражнений игрового характера. Игра «Алфавит».
59	Зарядка. Разучивание игры «У ребят порядок строгий».
60	Разминка. Игра «У ребят порядок строгий».
61	Зарядка. Разучивание игры «Белые медведи».
62	Разминка. Игра на свежем воздухе «Белые медведи».
63	Проведение физкультурминуток.
64	Проведение игр.
65	Самостоятельный показ комплекса утренней гимнастики
66	Итоговое занятие. Соревнование «Хочу быть спортивным и здоровым».