

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Беловка  
муниципального района Богатовский  
Самарской области



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»**

(полное наименование)

1

(классы)

Начальное общее образование  
(уровень обучения)

1 год

(срок реализации)

**СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)**

Должность: учитель

Ф.И.О. Михайлова Людмила Александровна

**«ПРОВЕРЕНО»**  
Заместитель директора по УР:  
*И.Г. Лунина*  
«20» августа 2023 г.

**«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ  
ПЕДСОВЕТА»**  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.  
Председатель ПЕДСОВЕТА Г.Г. Соколова

## **Пояснительная записка**

Одной из современных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт второго поколения определяет эту задачу как одну из приоритетных.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные часы – динамические паузы.

Согласно СанПиН СП 2.4.3648-20 в общеобразовательных учреждениях динамическая пауза проводится в оздоровительных целях, занимает 30-40 мин. учебного времени.

В 1 классе динамическая пауза проводится 2 раза в неделю, в середине учебного дня, продолжительностью не менее 35 минут.

### **Функции динамических пауз:**

- ✓ **Развлекательная** – создание благоприятной атмосферы;
- ✓ **Релаксационная** – снятие напряжения, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
- ✓ **Коммуникативная** – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
- ✓ **Воспитательная** – формирует моральные и нравственные качества;
- ✓ **Обучающая** – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их;
- ✓ **Развивающая** – развивает речь, внимание, память, мышление;
- ✓ **Профилактическая** – предупреждают появления психологических заболеваний;

### **Целью проведения динамических пауз является:**

- ✓ здоровьесбережение,
- ✓ здоровьеподдержание
- ✓ здоровьесформирование.

### **Задачи, решаемые при проведении динамических пауз:**

- ✓ устранение мышечной скованности;
- ✓ снятие физической и умственной усталости;
- ✓ удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ✓ формирование установок здорового образа жизни;
- ✓ укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- ✓ комфортная адаптация первоклассников в школе;
- ✓ воспитание и формирование лидерских качеств

личности, способной взаимодействовать в команде. При решении данного комплекса задач учитывается особый режим первоклассников:

- ✓ 5-дневная учебная неделя,
- ✓ 35-минутные уроки
- ✓ возрастные особенности,

**Универсальными компонентами учащихся при организации динамических пауз являются:**

- ✓ Умение организовывать собственную деятельность;
- ✓ Умение активно включаться в коллективную деятельность;
- ✓ Умение взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Поэтому, организационная деятельность динамических пауз направлена на овладение элементами приёмов спортивных командных игр.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила поведения в спортивном зале. Игра на внимание "Запрещённое движение" Игра на внимание "Класс, смирно!"	2	Библиотека ЦОК
2	Игра с бегом "За флажками" Игра с бегом "За флажками"	2	Библиотека ЦОК
3	Игра с элементами ОРУ "Море волнуется раз" Шаг с прискоком, приставной шаг. Игра "День - ночь"	2	Библиотека ЦОК
4	Игра с мячом "Охотники и утки" Весёлые старты с мячом	2	Библиотека ЦОК
5	Беседа о правильном режиме дня. Игра "Волк во рву" Игра с прыжками " «Попрыгунчики – воробушки»	2	Библиотека ЦОК
6	Игра с прыжками "Попрыгунчики воробушки" <sup>2</sup> Игра " К своим флажкам"	2	Библиотека ЦОК
7	Игра "Гуси- лебеди" Игра "Воробьи и кошки"	2	Библиотека ЦОК
8	Игра " Дождик" " Ловкие ребята" Игра" Кто идёт" , " Совушка"	2	Библиотека ЦОК
9	Игра " Заяц без логова" Игра " Два мороза"	2	Библиотека ЦОК
10	Игра " Волк во рву" Игра «Птица и клетка»	2	Библиотека ЦОК
11	Игра " Угадай, кто?" Игра " Пустое место"	2	Библиотека ЦОК
12	Игра Третий лишний Игра "Караси и щука"	2	Библиотека ЦОК
13	Игра " Невод" Игра Белые медведи	2	Библиотека ЦОК

14	Игра " Удочка" Игра " Тяни в круг"	2	Библиотека ЦОК
15	Игра " не давай мяч водящему" Игра " Подвижная цель "	2	Библиотека ЦОК
16	Игра " Летучий мяч" Игра " Защита укрепления"	2	Библиотека ЦОК
17	Игра "Невидимка" Игра " По следу"	2	Библиотека ЦОК
18	Игра " Индейский танец" Игра" Ножной мяч в кругу"	2	Библиотека ЦОК
19	Игра " Защита булав" Игра " Колесо"	2	Библиотека ЦОК
20	Подвижные игры Музыкальные змейки" Игра " Гонки мячей"	2	Библиотека ЦОК
21	Игра "День и ночь" Игра " Салки маршем"	2	Библиотека ЦОК
22	Игра " Метко в цель " Катание на санках Игра " Дед Мороз"	2	Библиотека ЦОК
23	Игра " Захват крепости" Игра " Попади снежком" Катание на санках	2	Библиотека ЦОК
24	Игра" Волки, белки , лисы" Игра "Охотники и утки"	2	Библиотека ЦОК
25	Игра " Совушка" Игра " Уточка"	2	Библиотека ЦОК
26	Игра"Прыгай через ров" Игра"День - ночь"	2	Библиотека ЦОК
27	Игра "Третий лишний" Эстафета с флажком	2	Библиотека ЦОК
28	Игра "Третий лишний" Эстафета с флажком	2	Библиотека ЦОК
29	Эстафета с вызовом номеров Игра "Ножной мяч в кругу"	2	Библиотека ЦОК
30	Игра "вытолкни из круга" Игра " Заяц без логова "2	2	Библиотека ЦОК
31	Эстафета"Гонки мячей" Игра" Летучий мяч"	2	Библиотека ЦОК
32	Игра " Подвижная цель " Игра " Тяни в круг" 2	2	Библиотека ЦОК
33	Игра " Невод( рыбаки и рыбки) Ира "Казачи- разбойники"	2	Библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения	Электронные образовательные ресурсы цифровые ресурсы
1	Правила поведения в спортивном зале. Игра на внимание "Запрещённое движение"	1	4-7.09.23	Библиотека ЦОК
2	Игра на внимание "Класс, смирно!"	1	4-7.09.23	Библиотека ЦОК
3	Игра с бегом " За флажками"	1	11-15.09.23	Библиотека ЦОК
4	Игра с бегом " За флажками" 2	1	11-15.09.23	Библиотека ЦОК
5	Игра с элементами ОРУ " Море волнуется раз"	1	18-22.09.23	Библиотека ЦОК
6	Шаг с прискоком, приставной шаг. Игра "День - ночь"	1	18-22.09.23	Библиотека ЦОК
7	Игра с мячом "Охотники и утки"	1	25-29.09.23	Библиотека ЦОК
8	Весёлые старты с мячом	1	25-29.09.23	Библиотека ЦОК
9	Беседа о правильном режиме дня. Игра "Волк во рву"	1	2-6.10.23	Библиотека ЦОК
10	Игра с прыжками "Попрыгунчики воробушки"	1	2-6.10.23	Библиотека ЦОК
11	Игра с прыжками "Попрыгунчики воробушки"2	1	9-13.10.23	Библиотека ЦОК

12	Игра " К своим флажкам"	1	9-13.10.23	Библиотека ЦОК
13	Игра "Гуси- лебеди"	1	16-20.10.23	Библиотека ЦОК
14	Игра "Воробьи и кошки"	1	16-20.10.23	Библиотека ЦОК
15	Игра " Дождик" " Ловкие ребята"	1	23-27.10.23	Библиотека ЦОК
16	Игра" Кто идёт" , " Совушка"	1	23-27.10.23	Библиотека ЦОК
17	Игра " Заяц без логова"	1	7-10.11.23	Библиотека ЦОК
18	Игра " Два мороза"	1	7-10.11.23	Библиотека ЦОК
19	Игра " Волк во рву"	1	13-17.11.23	Библиотека ЦОК
20	Игра " Птица и клетка"	1	13-17.11.23	Библиотека ЦОК
21	Игра " Угадай, кто?"	1	20-24.11.23	Библиотека ЦОК
22	Игра " Пустое место"	1	20-24.11.23	Библиотека ЦОК
23	Игра " Третий лишний"	1	27-30.11.23	Библиотека ЦОК
24	Игра "Караси и щука"	1	27-30.11.23	Библиотека ЦОК
25	Игра " Невод"	1	4-8.12.23	Библиотека ЦОК

26	Игра " Белые медведи"	1	4-8.12.23	Библиотека ЦОК
----	-----------------------	---	-----------	----------------

27	Игра " Удочка"	1	11-15.12.23	Библиотека ЦОК
28	Игра " Тяни в круг"	1	11-15.12.23	Библиотека ЦОК
29	Игра " не давай мяч водящему"	1	18-22.12.23	Библиотека ЦОК
30	Игра " Подвижная цель"	1	25-29.12.23	Библиотека ЦОК
31	Игра " Летучий мяч"	1	25-29.12.23	Библиотека ЦОК
32	Игра " Защита укрепления"	1	9-12.01.24	Библиотека ЦОК
33	Игра "Невидимка"	1	9-12.01.24	Библиотека ЦОК
34	Игра " По следу"	1	15-19.01.24	Библиотека ЦОК
35	Игра " Индейский танец"	1	15-19.01.24	Библиотека ЦОК
36	Игра" Ножной мяч в кругу"	1	22-26.01.24	Библиотека ЦОК
37	Игра " Защита булав"	1	22-26.01.24	Библиотека ЦОК
38	Игра " Колесо"	1	29-31.01.24	Библиотека ЦОК
39	Подвижные игры" Музыкальные змейки"	1	29-31.01.24	Библиотека ЦОК
40	Игра " Гонки мячей"	1	5-9.02.24	Библиотека ЦОК
41	Игра "День и ночь"	1	5-9.02.24	Библиотека ЦОК

42	Игра " Салки маршем"	1	12-16.02.24	Библиотека ЦОК
43	Игра " Метко в цель" Катание на санках	1	12-16.02.24	Библиотека ЦОК
44	Игра " Дед Мороз"	1	26-29.02.24	Библиотека ЦОК
45	Игра " Захват крепости"	1	26-29.02.24	Библиотека ЦОК
46	Игра " Попади снежком" Катание на санках	1	4-7.03.24	Библиотека ЦОК
47	Игра" Волки, белки , лисы"	1	4-7.03.24	Библиотека ЦОК
48	Игра "Охотники и утки"	1	11-15.03.24	Библиотека ЦОК
49	Игра " Совушка"	1	11-15.03.24	Библиотека ЦОК
50	Игра "Удочка"	1	18-22.03.24	Библиотека ЦОК
51	Игра " Перемена места"	1	18-22.03.24	Библиотека ЦОК
52	Игра " Салки с мячом"	1	1-5.04.24	Библиотека ЦОК
53	Игра"Прыгай через ров"	1	1-5.04.24	Библиотека ЦОК
54	Игра"День - ночь"	1	8-12.04.24	Библиотека ЦОК
55	Игра "Третий лишний"	1	8-12.04.24	Библиотека ЦОК
56	Эстафета с флажком	1	15-19.04.24	Библиотека ЦОК

57	Эстафета с вызовом номеров	1	15-19.04.24	Библиотека ЦОК
58	Игра "Ножной мяч в кругу"	1	22-26.04.24	Библиотека ЦОК
59	Игра "вытолкни из круга"	1	22-26.04.24	Библиотека ЦОК
60	Игра " Заяц без логова "2	1	29-30.04.24	Библиотека ЦОК
61	Эстафета"Гонки мячей"	1	29-30.04.24	Библиотека ЦОК
62	Игра" Летучий мяч"	1	13-17.05.24	Библиотека ЦОК
63	Игра " Подвижная цель" 2	1	13-17.05.24	Библиотека ЦОК
64	Игра " Тяни в круг" 2	1	20-24.05.24	Библиотека ЦОК
65	Игра " Невод( рыбаки и рыбки)	1	20-24.05.24	Библиотека ЦОК
66	Игра "Кзаки- разбойники"	1	26-29.02.24	Библиотека ЦОК