

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6 имени  
Героя Советского Союза А.В. Новикова города Новокуйбышевска  
городского округа Новокуйбышевск Самарской области  
446218, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, пер. Школьный д. 7, тел. 4-70-08

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
классных руководителей  
Протокол № 1 от  
« 29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Паршина А.С.  
«29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ ООШ № 6  
Приказ № 600-ОД от 29.08.23  
\_\_\_\_\_ Кабина О.И.



C=RU, O=ГБОУ ООШ № 6,  
CN=Кабина О.И.,  
E=sch6\_nkb@samara.edu.r  
u  
00a3462faf3db78094  
2023.29.08 17:10:04+04'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Динамическая пауза»**  
**2-ые классы**  
***(спортивно-оздоровительное направление)***

Составители:  
Смирнова О.Б., Батюшева О.А.,  
Жидебаева А.Д., Яценко И.А.

г. Новокуйбышевск  
2023 год

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих детей наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким

арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами данного курса являются:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

### **Содержание программы**

Кружок “Динамическая пауза” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В “Динамическую паузу” вошли игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие внимания, памяти, мышления, восприятия и т.д. Они помогают

всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **Место кружка в учебном плане**

Программа рассчитана на 68 часов в год – 2-е классы, с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 35-40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

### **Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:**

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- 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 на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 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.
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **Тематическое планирование 2 класса.**

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	48
2	Эстафеты	5
3	Игры народов России	15
	итого	68

### **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

#### **«Динамическая пауза» 2 класс.**

№ урока п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата
1	Разучивание игры «Воробьи – вороны»	1	
2	Игра «Вызов номера»	1	
3	Игра «Слушай сигнал»	1	
4	Игра «Мышеловка»	1	
5	Игра «Составление поезда»	1	
6	Игра «Перемена мест»	1	
7	Игра «Змейки»	1	
8	Игра «Лес, болото, море»	1	
9	Игра «Четыре стихии»	1	
10	Игра «Штандер»	1	
11	Игра «Плетень»	1	

12	Игра «Запрещённое движение»	1	
13	Игра «Белки, орехи, шишки»	1	
14	Игра «Круговая оборона»	1	
15	Игра «Салки в два круга»	1	
16	Игра «Лабиринт»	1	
17	Игра «Скороходы и бегуны»	1	
18	Школа мяча.	1	
19	Богатырские потешки.	1	
20	Игра «Меткие стрелки»	1	
21	Весёлые старты.	1	
22	Игра «Коршун и наседка»	1	
23	Игра «Молекула»	1	
24	Игра «Капканы»	1	
25	Игра «Ловушка»	1	
26	Игра «Два дома»	1	
27	Игра «Погоня за лисицей»	1	
28	Игра «Зверюшки, наострите ушки»	1	
29	Игра «Успей передать»	1	
30	Игра «Невидимки»	1	
31	Игра «Встречный маршрут»	1	
32	Игра «Следопыты»	1	
33	Игра «Перестрелка»	1	
34	Игра «Пятнашки»	1	
35	Игра «Успей передать»	1	
36	Перестрелка	1	
37	Игры по выбору	1	
38	Игра «Два мороза»	1	
39	Игра «Волк во рву»	1	
40	Игра «Совушка»	1	
41	Игра «Весёлые старты»	1	
42	Игра «Мышеловка»	1	
43	Игры по выбору	1	
44	Игра «Ловкий шофёр»	1	

45	Катание на лыжах	1	
46	Игра «Не наступи»	1	
47	Игра «Волк во рву»	1	
48	Игра «Лягушка и цапля»	1	
49	Игра «Лиса в курятнике»	1	
50	Игра «Зайцы в огороде»	1	
51	Игра «Пустое место»	1	
52	Игры по выбору	1	
53	Игра «Совушка»	1	
54	Игра «Хитрая лиса»	1	
55	Игра «Ловкие ребята»	1	
56	Игра «Котята и щенята»	1	
57	Весёлые старты	1	
58	Игра «С кочки на кочку»	1	
59	Игра «Не попадись»	1	
60	Игра «Кто дальше»	1	
61	Весёлые старты	1	
62	Футбол	1	
63	Футбол	1	
64	Игра «Самый ловкий»	1	
65	Игра «Кто быстрее к флажку»	1	
66	Игра «Мяч в корзину»	1	
67	Игра «Самый меткий»	1	
68	Соревнования «Ловкие, сильные, смелые»	1	