

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хабарицкая средняя общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Хабарицкая СОШ»)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 85-од от 18 августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности для обучающихся 1-4 классов

**«Движение – есть жизнь!»**

СОГЛАСОВАНО  
Заместителем директора по УВР  
Чупрова Т.Г.  
\_\_\_\_\_  
Протокол № 12 от 18.08.2023 г.

Хабариха, 2023

## Пояснительная записка

Примерная программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза – Час здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.) и с учётом рабочей программы начального общего образования «Физическая культура», учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Хабарицкая СОШ» на 2022-2023 учебный год.

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза – Час здоровья» рассчитана на учащихся 1-4 классов и достижение первого уровня результатов.

Связь динамических пауз, осуществляемых во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

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.

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 «Динамическая пауза» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 3 часа в неделю.

Рабочая программа внеурочной деятельности интегрированного курса «Динамическая пауза – Час здоровья» составлена согласно требованиям СанПиНа, годового календарного графика МБОУ «Хабарицкая СОШ» составляет 102 часа.

## **1. Планируемые результаты курса «Динамическая пауза – Час здоровья»**

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в 1-4 классах начальной школы должны быть достигнуты определенные результаты.

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на 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.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **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 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.

## **2. Основное содержание курса «Динамическая пауза- Час здоровья»**

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 по 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, обратить 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 смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», "Попрыгунчики-воробушки"

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении 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 с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с 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 (со 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.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Примерные сроки проведения
1	Урок-инсценировка. Режим дня школьника. Гигиена повседневного быта. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений (К №1). Игра «Построй шеренгу»	4		4	1 неделя сентября
2	Игровые упражнения на построение и перестроение. К№1. Игра «Море волнуется»	4		4	2 неделя сентября
3	Игровые упражнения на построение и перестроение. К№1. Веселое состязание «Стул есть, да никак не сесть».	4		4	3 неделя сентября
4	Разучивание комплекса упражнений №2. Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц».	4		4	4 неделя сентября
5	Игровые упражнения прыжками. К№2. Игра «Солнце и месяц».	4		4	1 неделя октября
6	К №2. игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. Игра «Классы».	4		4	2 неделя октября
7	Разучивание комплекса упражнений №3. Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча. Игра «У кого мяч?».	4		4	3 неделя октября

8	К №3. Игровые упражнения на равновесие. Игра «У кого мяч?».	4		4	4 неделя октября
9	К №3. Двигательный режим учащегося. Игра «Кошки-мышки».	4		4	2 неделя ноября
10	Разучивание комплекса упражнений №4. Игра «Удочка».	4		4	3 неделя ноября
11	К №4. Игровые упражнения с лазанием. Игра «Гонка мячей».	4		4	4 неделя ноября
12	К №4. Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Бой петухов».	4		4	1 неделя декабря
13	Разучивание комплекса упражнений №5 Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Солнце и месяц».	4		4	2 неделя декабря
14	К №5. Игровые упражнения с ходьбой. Веселые соревнования «Комический футбол».	4		4	3 неделя декабря
15	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Скатывание шаров». Игры с бегом: "Гуси - лебеди"	8		8	4 неделя декабря 2 неделя января
16	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Залп по мишеням». Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"	4		4	3 неделя января
17	Прогулка на свежем воздухе. Катание на санках. Строительство горок.	4		4	4 неделя января
18	Прогулка на свежем воздухе. Строительство из снега. Игра «Осада снежной крепости»	8		8	1, 2 неделя февраля
19	К №1. Игровые упражнения на построение. Игра «Угадай, чей голосок?»	8		8	3,4 неделя февраля
20	К №2. Игровые упражнения на построение. Игра «Удочка».	8		8	1, 2 неделя марта
21	К №3. Игровые упражнения с прыжками. Игра малой подвижности «Краски».	4		4	3 неделя марта
22	К №4. Азбука закаливания. Веселые соревнования «Воздух, вода, земля, ветер».	4		4	4 неделя марта
23	К №4. Игры «Ручеек», «Удочка с выбыванием»	8		8	1,2 неделя апреля
24	К №5. Игровые упражнения на	4		4	3 неделя

	равновесие. Игра «Угадай, чей голосок?».				<i>апреля</i>
25	К №5. Упражнения на равновесие. Игры «Кошки-мышки», «Успей занять место».	4		4	<i>4 неделя апреля</i>
26	Игры на свежем воздухе по выбору педагога и учащихся	16		16	май
	Итого:	136		136(100%)	