

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов № 6

Утверждена  
Приказом директора  
№371 от 31.08.2023г.

**ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Динамические паузы»**

Учитель Дульцева Т.Н.

г. Урай

## Пояснительная записка

Важное направление в содержании программы «Динамические паузы» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

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.

Цель воспитания у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 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.

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю и составляет 66 часов.

### Календарно - тематическое планирование

№	Тема	Кол. часов	Дата	
			план	факт
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ: "Класс, смирно!"	1	06.09	
2	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.	1	07.09	
3-4	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	2	11.09 14.09	
5-6	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!"	2	20.09 21.09	
7-8	Игры-забавы.	2	27.09 28.09	
9-11	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение", "Кошки-мышки", "День и ночь! "	3	04.10 05.10 11.10	
12-13	Бессюжетные игры. Игры на перестроение «Построй шеренгу, круг, колонну»	2	12.10 18.10	
14-17	Русские народные игры.	4	19.10 25.10 26.10	

			01.11	
18-19	Игры народов разных стран.	2	02.11 08.11	
20-21	Игры-забавы.	2	09.11 15.11	
22-24	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение", "Перемена мест", "Пройди и не задень"	3	16.11 22.11 23.11	
25	Экскурсия в детский городок.	1	29.11	
26-27	Веселые эстафеты	2	30.11 06.12	
28-30	Игры на свежем воздухе.	3	07.12 13.12 14.12	
31	Игра «Два Мороза».	1	20.12	
32-33	Национальная игра "В раю оленьих троп".	2	21.12 27.12	
34-35	Игры в снежки: "Защитники крепости".	2	28.12 10.01	
36-37	Лепим снежных героев.	2	11.01 17.01	
38	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	1	18.01	
39-40	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки".	2	24.01 25.01	
41-42	Найди себе пару.	2	31.01 01.02	
43-44	Веселое состязание.	2	07.02 08.02	
45-46	Игры на свежем воздухе.	2	14.02 15.02	
47-48	Сюжетные игры.	2	28.02 29.02	
49-51	Урок-инсценировка.	3	06.03 07.03 13.03	
52-53	Игры с элементами ОРУ	2	14.03 20.03	
54	Игры «Узнай по стуку», «Найди и садись».	1	21.03	
55-56	Игры с элементами ОРУ	2	03.04 04.04	
57	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	10.04	
58-59	Бессюжетные игры.	2	11.04 17.04	
60-62	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему».	3	18.04 24.04 25.04	
63-66	Любимые игры детей.	4	02.05 08.05 15.05 16.05	