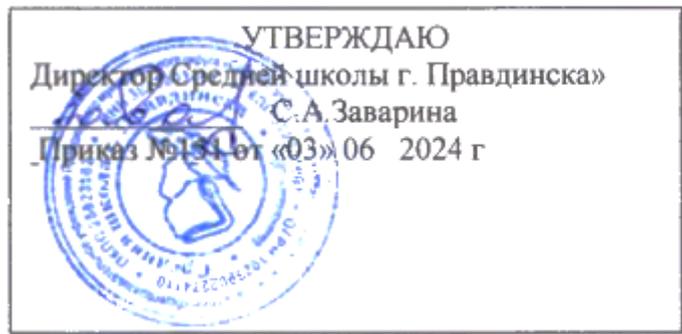


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Правдинского муниципального округа  
«Средняя школа г. Правдинска»**



**Список обучающихся, занятых внеурочной деятельностью  
в 2024 – 2025 учебном году в рамках ФГОС.  
по Программе внеурочной деятельности**

«Динамическая пауза»  
(Название программы)

<b>Руководитель</b>	Пархомова Татьяна Владимировна
<b>Направление</b> -духовно-нравственное - социальное -общинтеллектуальное -общекультурное -спортивно - оздоровительное	Спортивно-оздоровительное
<b>Недельная нагрузка</b>	2 часа (в неделю)
<b>Время проведения</b>	четверг и пятница 6 урок

В неделю (1 ч.)	В месяц (4 ч.)	В год (33-35 ч.)
2 час	8 часов	66 часов

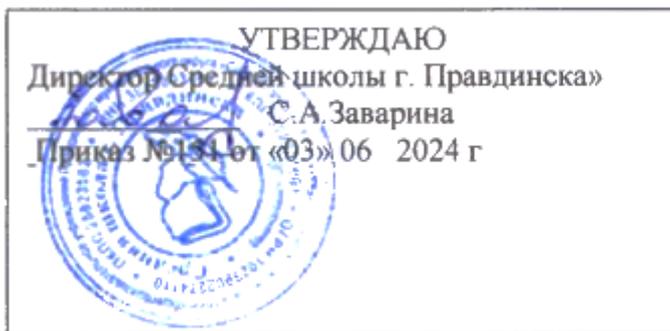
**Список учащихся**

п/н	ФИО ребенка	Дата рождения	Класс
1.	Азарян Артемий Рачикович	12.10.2017	1а
2.	Амелин Виталий Игоревич	30.03.2017	1а
3.	Байбурина Вероника Рустамовна	10.12.2017	1а
4.	Волкова Анастасия Дмитриевна	05.05.2016	1а
5.	Гвоздев Дмитрий Семенович	11.04.2017	1а
6.	Головачев Михаил Александрович	13.07.2017	1а
7.	Голубев Кирилл Александрович	02.05.2017	1а
8.	Доильщина Дарья Дмитриевна	27.12.2016	1а
9.	Исингазин Тимофей Маратович	28.05.2017	1а
10.	Карлова София Романовна	23.07.2017	1а
11.	Крот Нелли Владиславовна	12.04.2017	1а
12.	Кудряшова Алина Денисовна	16.12.2017	1а
13.	Мунт Семён Геннадьевич	27.08.2017	1а
14.	Парфенов Игорь Алексеевич	20.03.2017	1а
15.	Попова Элина Дмитриевна	15.12.2017	1а
16.	Романцев Виктор Александрович	22.07.2017	1а

17.	Рыбакова Диана Денисовна	12.06.2017	1a
18.	Резлог Тимофей Николаевич	23.07.2017	1a
19.	Степанищева Екатерина Александровна	12.07.2017	1a
20.	Суворов Никита Александрович	29.01.2017	1a
21.	Тарноруцкий Лев Владиславович	13.03.2017	1a
22.	Тимонин Кирилл Ильич	09.01.2017	1a
23.	Фартышев Дмитрий Тимофеевич	15.02.2017	1a
24.	Цымлякова Анастасия Олеговна	09.11.2015	1a
25.	Шевченко Валерия Васильевна	17.12.2017	1a

Руководитель

Пархомова Т.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
(ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ)**

«Динамическая пауза»

---

(наименование Программы)

---

**Спортивно - оздоровительное**  
(направленность Программы)

---

7-8 лет

---

(возраст детей, на которых рассчитана Программа)

---

1 год

---

(срок реализации Программы)

**Программу составил:**

---

Пархомова Татьяна Владимировна  
(Ф.И.О. педагога)

---

учитель начальных классов  
(должность)

г. Правдинск  
2024 г.

### **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.

## **Содержание программы**

1. 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» и т.д.

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» и т.д.

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Юла», «Летающая вертушка» и т.д.

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» и т.д.

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.

#### **Формы организации деятельности:**

Ведущими формами организации деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;

- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;  
Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1	Подвижные игры	2	16	9
2	Игры на внимание	2	12	7
3	Общеразвивающие игры	2	18	10
4	Комплексы общеразвивающие	2	12	7
	Итого:	8	58	66

**Календарно - тематическое планирование  
«Динамическая пауза»**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол -во час</b>	<b>ФОРМА ДОСТИЖЕН ИЯ РЕЗУЛЬТАТ ОВ</b>
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	2	Познавательная игра
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	Игра-соревнование
4	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	2	Игра-соревнование
5	Игры "Перемена мест", "День и ночь!"	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
6	Игры «Кошки – мышки», «Море волнуется».	2	Игра-эстафета
7	Игры: "Попрыгунчики-воробушки" «Прыжки по полоскам"	2	Игровая
8	Игры : " Бой петухов», «Море волнуется»	2	Игра-соревнование
9	Подвижные игры.	2	Сюжетно-ролевая игра
10	Игры «Гонка мячей», «У кого мяч?»	2	Игра-эстафета
11	Игры «Гонка мячей», «У кого мяч?»	2	Игровая
12	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2	Сюжетно-ролевая игра
13	Игры «Скатывание шаров», «Осада снежной крепости».	2	Игра-эстафета
14	Игры у Новогодней елки.	2	Игра-эстафета
15	Игры "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	Игра-соревнование
16	Игры «Угадай, чей голосок», «Краски».	2	Сюжетно-ролевая игра
17	"Быстрые упряжки"	2	Игра-эстафета
18	Игры «Салки», «Гуси-Лебеди»	2	Беседа о ЗОЖ, игра
19	Игры "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	Игровая
20	Игры: "Альпинисты", "Невидимки"	2	Сюжетно-ролевая игра
21	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	2	Игровая
22	Игра «Лесорубы»	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
23	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2	Игра-эстафета
24	Игра «Мишка на прогулке»	2	Игра-

			соревнование
25	Игры: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень"	2	Игра-соревнование
26	Игры «Правильно – неправильно», «Пустое место».	2	Сюжетно-ролевая игра
27	Игры "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	Игра-соревнование
28	Игры : "Через ручеек" "Быстрый олень»..	2	Игра-эстафета
29	Игры: «Карусель», «Замри»	2	Игра-эстафета
30	Игры : «Ручеек», «Успей занять место».	2	Игра-соревнование
31	Игры: "К своим флажкам", "Пятнашки"-	2	Игра-эстафета
32	Игры «Замри», «Третий лишний»	2	Игра-соревнование
33	Игры с мячом: "Обведи меня", "Успей поймать"-	2	Игра-эстафета

### Список литературы:

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2011
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011
3. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>
4. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010
5. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 1986
6. А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД. <http://festival.1september.ru>

