

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза П.И. Захарова
с.Троицкое муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании МО
учителей начальных классов»
Руководитель МО

Епанчинова Н.Н.
Протокол № 1
от «29» августа 2025г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
Галыгина А.В.
«29» августа 2025г.

Утверждена
Приказом
№ 160- ОД от 29.08.2025г.
Директор ГБОУ СОШ
с. Троицкое:

Фомин В.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»

на уровне начального общего образования
1 класс

2025 год

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся" 1-4 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2019 г.

Программа рассчитана на 66 часов в год для обучающихся 1 класса (по 2 часа в неделю).

1. Содержание курса внеурочной деятельности

Считалки: «На златом крыльце сидели», «Ехал поезд тёмным лесом», «Доры, доры, помидоры», «Под горою у реки», «На златом крыльце сидели», «Вышла мышка как-то раз», «Плыл по морю чемодан», «Раз, два, три, четыре, пять», «Аты-баты, шли солдаты», «Черепаша хвост поджала», «Бегал заяц по болоту», «Вышел месяц из тумана», «Тучи, тучи, тучи...» и т.д.

Подвижные игры:

- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки», «Гуси-лебеди», «Мы весёлые ребята», «У медведя во бору», «Ястреба и куропатки», «Охотник и утки», «Успей встать в пару», «Салки с домиком», «Казаки-разбойники», «Воробушки и коты», «Хитрая лиса», «Пчёлы и медведи», «Перебежки с построениями», «Собаки и кошки», «От линии до линии», «Хищники», «Ловля обезьян», «Выше ноги», «Белые медведи», «Третий лишний», «Мороз – красный нос», «Догони свою пару», «Караси и щука», «Мышеловка», «Через кочки и пенёчки», «Конники-спортсмены», «Пустое место»;
- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Скакуны и бегуны», «Прыг да скок в кусток», «Волк во рву», «Удочка», «Стенка на стенку», «Не намочи ноги», «Удочка»;
- на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Попади в катящийся обруч», «Старт после броска», «Закати мяч», «Дальний отскок»;
- на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведение мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Мяч на полу», «Не давай мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Передача мяча в колоннах», «Передал – садись», «Охота на воде», «Обстрел ворон», «Охотники и дичь», «Гонка мячей»;
- на комплексное развитие кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-футбол»;
- на развитие общей выносливости: «Гуж», «Шаг в шаг», «Морской бой», «Поезд в туннеле»;
- для развития статического и динамического равновесия: «Совушка», «Сигнал», «Сороконожка», «Космонавты», «Спуск шеренгами», «С горки через ворота», «Ловкие ребята», «Нос, нос, нос, лоб», «Канатоходец».

Соревнования: эстафеты: «Бег по прямой», «Бег змейкой», «Бег по восьмёрке», «Круговорот», «Встречная эстафета», «Через палку», «Пролезание через обруч», «Через обруч в движении», «Переноска мячей», «Броски на точность», «Переправа», «Прыжки», «Препятствия»; «Весёлые старты»; «Гонки»; «Русская лапта»; «Снайпер»; «Мини-футбол».

Физические упражнения:

- на 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;
- на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку;
- на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений;
- на развитие выносливости: равномерный бег, чередующийся с ходьбой; бег с ускорениями;
- на развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

Тематика бесед:

- Соблюдение ТБ во время проведения подвижных игр, соревнований.
- Описание подвижных игр (представленных в программе).
- Что такое «здоровый образ жизни»?
- Понятия: «эстафета», «соревнование».
- Правила организации и проведения соревнований
- Значение физических упражнений, подвижных игр для сохранения здоровья.
- Виды соревнований и их значение.
- Регулирование физической нагрузки и её контроль.
- Признаки правильной осанки.

Формы организации : спортивные игры, эстафеты, соревнования.

Виды деятельности: игровая, спортивно- оздоровительная, досугово-развлекательная, познавательная, групповая и индивидуальная.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 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;
- развитие навыков сотрудничества со 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование персональных 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);
- 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.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и использованием по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание "Запрещённое движение"	1	http://school-collection.edu.ru/ -Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs Комплекс упражнений для детей младших классов https://yandex.ru/video/
2	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг	1	
3	Игры на внимание "Класс, смирно!", "Запрещённое движение"	1	
4	Игры "За флажками", "Класс, смирно!"	1	
5	Правила поведения на площадке. Строевые упражнения на перестроение	1	
6	Игра "За флажками". Комплекс утренней	1	

	гигиенической гимнастики		preview/?filmId Подвижные игры 5 https://youtu.be/-uCegFpAWCI "Гольф" Правила игры в (односкатную) лунку (Чикин В.В.) http://www.fizkulturavshkole.ru Физкультура в школе
7	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Игра "Море волнуется - раз"	1	
8	Игра "День -ночь". Шаг с прискоком, приставной шаг.	2	
9	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке"	2	
10	Игры с элементами ОРУ. "Море волнуется - раз"	1	
11	Строевые упражнения на перестроение. Игра "За флажками"	1	
12	Дыхательные упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте	2	
13	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	2	
14	Игра "День - ночь"	1	
15	Комбинация общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	2	
16	Комплекс ОРУ с мячом. Изученные игры	2	
17	Игра с мячом "Охотники и утки"	2	
18	"Весёлые старты" с мячом. Гимнастические упражнения: лазание	2	
19	Игры с мячом: ловля, бросок, передача	2	
20	Беседа о правильном режиме дня. Игра "Волк во рву"	2	
21	Игры "Волки, белки, лисы", "Охотники и утки"	2	
22	Ступающий шаг без палок	4	
23	Ступающий и скользящий шаги без палок	2	
24	Прогулка и игры на свежем воздухе	2	
25	Как закаливаться. Катание на санках	2	
26	Прогулка на свежем воздухе. Игра "Два деда Мороза"	2	
27	Игра "Попади снежком". Катание на санках	2	
28	Эстафета с мячом. Гимнастические упражнения на низкой перекладине	2	
29	Комплекс ОРУ со скакалкой	2	
30	Весёлые старты со скакалкой	2	
31	Игры со скакалкой, мячом	2	
32	Игра с прыжками "Попрыгунчики - воробушки"	2	
33	Изученные игры	2	

34	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями	2	
35	Игра "Попрыгунчики - воробушки"	2	
36	Игры на свежем воздухе	4	
Итого:		66 часов	

Всего часов в год: 66 часов

Часов в неделю: 2 часа