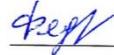


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Самарской области  
Юго-Западное управление министерства образования Самарской области  
ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро

РАССМОТРЕНО

руководитель МО  
учителей предметников  
 Федюнина И.Г.  
Протокол № 1 от  
27.08.2025 года

ПРОВЕРЕНА

И.о. заместителя  
директора по УР  
 Бочарова В.В.  
28.08.2025 года

УТВЕРЖДЕНО

директор ГБОУ ООШ с  
Тяглое Озеро  
 Федюнина Н.В.  
Приказ от 29.08.2025 года  
№ 43/1-од



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(ID 9637701)**

**Динамическая пауза  
для обучающихся 1 класса**

**с. Тяглое Озеро 2025**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» уровня начального общего образования составлена на основе авторской программы по внеурочной деятельности «Интегрированный курс по физической культуре» Егорова Б.Б., Пересадина Ю.С., Ляха В.И. Просвещение и на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Минпросвещения России т 31.05.2022 г. № 286, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2022 г., рег. номер — 64100).

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» заключается в том, что у физически здоровых детей есть высокая потребность в двигательной активности.

Форма организации курса «Динамическая пауза» - спортивная игра, что позволяет объединить детей на основе интереса к подвижным играм.

Программа курса построена таким образом, что обучающиеся реализуют потребность в двигательной активности при разнообразной физической деятельности, укрепляют и сохраняют свое здоровье при постепенном усилении физической и мышечной нагрузки.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

внеклассной деятельности «Динамическая пауза»: снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- 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.

## **Место курса**

Курс внеурочной деятельности «Динамическая пауза» предназначен для обучающихся 1х классов и рассчитан на 1 год обучения:

1 класс – 2 ч в неделю в течение всего учебного года (66 часов в год),

Процент пассивности (число аудиторных занятий) составляет 0%. Занятия проводятся на улице на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Знания о физической культуре**

#### **Физическая культура**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

### **Физические упражнения**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **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).

#### **Самостоятельные игры и развлечения**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

#### **Комплексы упражнений на развитие физических качеств**

**Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.**

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых ко-манд.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд.

*Прыжки со скакалкой.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы пре- пятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимна- стической скамейке.

#### **Лёгкая атлетика.**

*Ходьба, бег, прыжки, метание.*

#### **Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы торможение.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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**

#### **1 КЛАСС**

- – 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	Введение	66	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Закрепление и совершенствование навыков бега. В прыжках развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Электронные цифровые образовательные ресурсы</b>
		<b>Всего</b>	<b>Контрольные работы</b>	<b>Практические работы</b>	

1	Правила поведения в физкультурном зале. Игра «Запрещённое движение».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра «Запрещённое движение».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3	Строевые упражнения: перестроение.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
4	Игра с бегом «За флагами», «Класс, смирно».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
5	Развивающая игра «Копна-тропинки-кочки».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6	Строевые упражнения: перестроение. Игра «Класс, смирно!».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7	Игры «День и ночь», «Класс, смирно!».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
8	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игра «Море волнуется-раз».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
9	Игра «Море волнуется-раз». Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
10	Игры «День и ночь», «Бездомный заяц».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
11	Шаг с прискоком, приставной шаг, шаг в одну сторону.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
12	Игра «Класс, смирно!», «День и ночь». Дыхательные упражнения.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
13	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

	движении.				
14	Комплекс ОРУ с мячом.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
16	Строевые упражнения: перемещение.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
17	Весёлые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
18	Игры с мячом «Кто самый меткий», «Передай мяч».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
19	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
20	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
21	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
22	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
23	Весёлые старты со скакалкой.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
24	Игры со скакалкой, с мячом. Гимнастические упражнения на высокой перекладине.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
25	Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
26	Игры с прыжками «Пингвины», «Бой петухов».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
27	Игры с прыжками «Кот и воробыши»,	1	0	0	<a href="http://school-">http://school-</a>

	«Переправа».				<a href="http://collection.edu.ru/">collection.edu.ru/</a>
28	Игра «Охотники и утки». Переноска и надевание лыж.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
29	Ступающий шаг без палок.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
30	Скользящий шаг без палок.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
31	Построение. Игры на свежем воздухе.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
32	Игра «Метко в цель», катание на санках. Закалка.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
33	Переноска лыж.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
34	Игра «Два деда Мороза».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
35	Игра «Попади снежком».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
36	Катание на лыжах.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
37	Катание на санках, лыжах.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
38	Метание снежков в цель.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
39	Подъём на небольших склонах.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
40	Лыжная эстафета.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>
41	Катание на санках.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a>

42	Игра «Захват крепости».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
43	Повороты переступанием.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
44	Игра «Два Мороза».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
45	Зимние русские народные игры.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
46	Скользящий шаг с палками.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
47	Эстафета на лыжах.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
48	Ловля и передача большого баскетбольного мяча.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
49	Игра «Охотники и утки».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
50	Игры «Охотники и утки», «Совушка».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
51	Эстафета с мячом.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
52	Ловля, бросок, передача мяча.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
53	Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
54	Общеразвивающие упражнения с большим и малым мячом.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
55	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
56	Акробатические упражнения. Кувырок	1	0	0	<a href="http://school-">http://school-</a>

	назад.				<a href="http://collection.edu.ru/">collection.edu.ru/</a>
57	Игра «Перемена мест».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
58	Игра «Удочка». Работа со скакалкой.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
59	Эстафета с теннисным мячом.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
60	Игра «Салки с мячом».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
61	Игра «Догони меня».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
62	Игра «Прыгай через ров».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
63	Беговые упражнения.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
64	Игра «День и ночь».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
65	Игры «День и ночь», «Море волнуется-раз».	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
66	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66	0	0	





## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания .

Артем Патрикееев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2020г

М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2020

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

- 1)<http://school-collection.edu.ru>
- 2)<http://www.openclass.ru>
- 3)[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
- 4)<http://spo.1september.ru/urok/>
- 5)<http://www.fizkult-ura.ru/>  
[http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)