

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №10 города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области**

ПРОВЕРЕНО Заместитель директора по УВР _____Ометова О.А. « 15 » сентября 2025 года	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ СОШ №10 г.о.Сызрань _____Е.Б. Марусина «15» сентября 2025 года
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)
1 класс**

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
Протокол №1 от 29.08.2025г.
Руководитель МО _____Калинина А.А.

Рабочая программа ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани внеурочной деятельности «Динамическая пауза» (спортивно-оздоровительное направление) на уровне начального общего образования (1 классы) составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373) к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни; на основе программ по физической культуре Егорова Б.Б., Пересадына Ю.Е., Ляха В.И

Данная программа рассчитана:

1 класс — 66 часов

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 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 курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

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.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической 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.

Тематическое планирование

1 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1.	Правила поведения в физкультурном зале. Игра «Запрещённое движение».	1 ч.
2.	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра «Запрещённое движение».	1 ч.
3.	Строевые упражнения: перестроение.	1 ч.
4.	Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1 ч.
5.	Развивающая игра «Копна-тропинки-кочки».	1 ч.
6.	Строевые упражнения: перестроение. Игра «Класс, смирно!».	1 ч.
7.	Игры «День и ночь», «Класс, смирно!».	1 ч.
8.	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игра «Море волнуется-раз».	1 ч.
9.	Игра «Море волнуется-раз». Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч.
10.	Игры «День и ночь», «Бездомный заяц».	1 ч.
11.	Шаг с прискоком, приставной шаг, шаг в одну сторону.	1 ч.
12.	Игра «Класс, смирно!», «День и ночь». Дыхательные упражнения.	1 ч.
13.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	1 ч.
14.	Комплекс ОРУ с мячом.	1 ч.
15.	Игра с мячом «Охотники и утки».	1 ч.
16.	Строевые упражнения: перемещение.	1 ч.
17.	Весёлые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание.	1 ч.
18.	Игры с мячом «Кто самый меткий», «Передай мяч».	1 ч.
19.	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1 ч.

20.	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки».	1 ч.
21.	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки».	1 ч.
22.	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1 ч.
23.	Весёлые старты со скакалкой.	1 ч.
24.	Игры со скакалкой, с мячом. Гимнастические упражнения на высокой перекладине.	1 ч.
25.	Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки».	1 ч.
26.	Игры с прыжками «Пингвины», «Бой петухов».	1 ч.
27.	Игры с прыжками «Кот и воробьи», «Переправа».	1 ч.
28.	Игра «Охотники и утки». Переноска и надевание лыж.	1 ч.
29.	Ступающий шаг без палок.	1 ч.
30.	Скользящий шаг без палок.	1 ч.
31.	Построение. Игры на свежем воздухе.	1 ч.
32.	Игра «Метко в цель», катание на санках. Закалка.	1 ч.
33.	Переноска лыж.	1 ч.
34.	Игра «Два деда Мороза».	1 ч.
35.	Игра «Попади снежком».	1 ч.
36.	Катание на лыжах.	1 ч.
37.	Катание на санках, лыжах.	1 ч.
38.	Метание снежков в цель.	1 ч.
39.	Подъём на небольших склонах.	1 ч.
40.	Лыжная эстафета.	1 ч.
41.	Катание на санках.	1 ч.
42.	Игра «Захват крепости».	1 ч.
43.	Повороты переступанием.	1 ч.
44.	Игра «Два Мороза».	1 ч.
45.	Зимние русские народные игры.	1 ч.
46.	Скользящий шаг с палками.	1 ч.
47.	Эстафета на лыжах.	1 ч.
48.	Ловля и передача большого баскетбольного мяча.	1 ч.
49.	Игра «Охотники и утки».	1 ч.
50.	Игры «Охотники и утки», «Совушка».	1 ч.
51.	Эстафета с мячом.	1 ч.
52.	Ловля, бросок, передача мяча.	1 ч.
53.	Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчики воробушки».	1 ч.
54.	Общеразвивающие упражнения с большим и малым мячом.	1 ч.
55.	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд.	1 ч.
56.	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1 ч.

57.	Игра «Перемена мест».	1 ч.
58.	Игра «Удочка». Работа со скакалкой.	1 ч.
59.	Эстафета с теннисным мячом.	1 ч.
60.	Игра «Салки с мячом».	1 ч.
61.	Игра «Догони меня».	1 ч.
62.	Игра «Прыгай через ров».	1 ч.
63.	Беговые упражнения.	1 ч.
64.	Игра «День и ночь».	1 ч.
65.	Игры «День и ночь», «Море волнуется-раз».	1 ч.
66.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1 ч