

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ  
«ШКОЛА № 90»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
МБУ «Школа № 90»  
Протокол №1 от 26.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора  
МБУ «Школа № 90»  
от «26» августа 2025 г. №01-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»  
для обучающихся 1 классов

Срок реализации - 1 год

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Составители: Саранская Н.Ю., учитель физической культуры

Составители: Люцкан А.А., учитель физической культуры

Тольятти

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июля 2021 г., регистрационный № 64100), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 г. № 569 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 августа 2022 г., регистрационный № 69676) (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 992 (зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2022 г., регистрационный № 71762) (далее – ФОП НОО) и обеспечивает достижение планируемых результатов программы начального общего образования.

## I. Содержание курса внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности включает в себя разделы:

- Ø Теоретические знания.
- Ø Развитие двигательных качеств.
- Ø Навыки умения, элементы различных игр.
- Ø Подвижные игры, лыжная подготовка.

Программа представляет систему физического развития с оздоровительно – корригирующей направленностью. Курс построен по принципу перехода от развития основных качеств (фундаментальных) к частным (профилированным), тем самым обеспечивается перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Содержанием курса являются подвижные игры и пребывание учащихся на свежем воздухе, чему способствует установление единого, гигиенически обоснованного физкультурно-оздоровительного режима школы.

Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части. Фронтальный метод используется в теоретическом разделе при успокоительных упражнениях. Поточный метод применяется при круговой тренировке. Посменный метод необходим при страховании партнёра, когда страхующий меняется местами с выполнившим упражнение. Индивидуальный метод необходим при учёте физических особенностей того или иного учащегося. Чаще всего в силу неоднородности большинства уроков используется смешанный метод.

Формы занятий: игровая, соревновательная, в виде эстафет, прогулок. Элементов обучения нет, идёт совершенствование школьного программного материала. Во время проведения подвижных игр организуются соревнования по классам: бег по дистанции, катание на санках, традиционные народные игры. Подвижные игры становятся одной из форм оздоровления учащихся и повышения их двигательной активности.

Курс программы «Динамическая пауза» для 1 класса рассчитана на 66 часов.

Занятия проводятся с учётом всех требований возрастных и индивидуальных особенностей дифференцированно.

## II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Ø умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- Ø умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Ø умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса «Динамическая пауза» являются следующие умения:

Ø активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Ø проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Ø проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Ø оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания курса «Динамическая пауза» являются следующие умения:

Ø характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Ø общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Ø обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха.

Ø организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Ø планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

Ø видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Ø управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Ø технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания курса «Динамическая пауза» являются следующие умения:

Ø планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр, соревнований;

Ø оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Ø организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

Ø бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Ø взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Ø в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Ø выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения курса учащиеся должны знать:

Ø о способах и особенностях движений и передвижений человека;

Ø о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

Ø об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушений осанки;

Ø о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

В результате изучения курса учащиеся должны уметь:

Ø составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

Ø организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

Ø уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

Ø выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	
		теория	практика
1.	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещённое движение».	0,5	0,5
2.	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещённое движение».	0,5	0,5
3.	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещённое движение».		1
4.	Строевые упражнения: перестроение.		1
5.	Игры с бегом, на внимание «За флажками», «Класс, смирно!».		1
6.	Правила поведения на площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно!».	0,5	0,5
7.	Игры на внимание «День и ночь», «Класс, смирно!».		1
8.	Комплекс утренней гимнастики. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».		1
9.	Игра «Море волнуется – раз». Ходьба на носках, прыжки на одной ноге.		1
10.	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.		1
11.	Игра «День и ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.		1
12.	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз».		1
13.	Игры на внимание «День и ночь», «Класс, смирно!». Дыхательные упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.		1
14.	Комбинация общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	0,5	0,5
15.	Комплекс ОРУ с мячом.		1
16.	Игра с мячом «Охотники и утки».		1
17.	Строевые упражнения: перемещение. «Веселые старты» с мячом.		1
18.	«Весёлые старты» с мячом. Гимнастические упражнения: лазание.		1
19.	Игра с мячом «Охотники и утки».		1
20.	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.		1
21.	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву».	0,5	0,5
22.	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки».		1

23.	Эстафета с мячом.		1
24.	Комплекс ОРУ со скакалкой.		1
25.	«Весёлые старты» со скакалкой.		1
26.	Игры со скакалкой, с мячом.		1
27.	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки».		1
28.	Игры «День и ночь», «Попрыгунчики – воробушки».		1
29.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игра «Западня».		1
30.	Игра «Охотники и утки». Переноска и надевание лыж.	0,5	0,5
31.	Ступающий лыжный шаг без палок.	0,5	0,5
32.	Скользкий лыжный шаг без палок.	0,5	0,5
33.	Ступающий и скользкий шаги без палок.		1
34.	Прогулка и игры на свежем воздухе по выбору учащихся .		1
35.	Игра «Метко в цель», катание на санках. «Как закаляться. Обтирание. Обливание».	0,5	0,5
36.	Ступающий лыжный шаг без палок. Игры по желанию детей.		1
37.	Игра «Два Мороза». Ступающий шаг без палок.		1
38.	Игра «Попади снежком». Ступающий шаг без палок.		1
39.	Игры «Два Мороза», «Попади снежком».		1
40.	Игры «Захват крепости», «Попади в цель».		1
41.	Катание на санках, на лыжах. Метание снежков в цель.		1
42.	«Весёлые старты» на лыжах и санках.		1
43.	Игра «Два Деда Мороза». Прогулка на свежем воздухе. Метание снежков в цель.		1
44.	Игры «Совушка», «Бег сороконожки».		1
45.	Игры «Волки, белки, лисы», «Спящий пират».		1
46.	Зимние русские народные игры.	0,5	0,5
47.	Игры «Быстрый и ловкий», «Удочка».		1
48.	Игры на свежем воздухе «Пятнашки», «Перемена мест».		1
49.	Игры «Западня», «Попади в цель».		1
50.	Повороты, переступания. Игры «Быстрый и ловкий», «Совушка».		1
51.	Игры «Найди себе пару», «Угадай, чей голосок».		1
52.	Игры «Третий лишний», «Путанка».		1
53.	Игры «К своим флажкам!», «Бег сороконожки».		1
54.	Игры «Охотники и утки», «Море волнуется».		1
55.	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.		1
56.	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.		1
57.	Ловля и передача большого баскетбольного мяча.		1
58.	Игра «Охотники и утки». Передача баскетбольного мяча.		1
59.	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Веребочка».		1
60.	Игры «Охотники и утки», «Совушка».		1
61.	Ловля, бросок, передача мяча. Эстафета с мячом.		1
62.	Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчики –		1

	воробушки».		
63.	Игры «Попрыгунчики – воробушки», «Передал мяч-садись!».		
64.	Игры «Совушка», «Попрыгунчики – воробушки», «Найди себе пару».		1
65.	Прыжки через скакалку. Игра «Красный цвет-зеленый цвет».		1
66.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		1

Всего: 66 часов

"Документ утвержден простой ЭЦП руководителя Учреждения"