Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 9 имени Героя Советского Союза И.Д. Ваничкина города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МС	Зам. директора по УВР	Директор ГБОУ ООШ №9
Протокол № 1	_____/ Корнилина М.В./	г. Новокуйбышевска
«28» августа 2026г.	от «28» августа 2026г.	_____/Г.Н. Недбало/
		Приказ № 244-од
.		от «28» августа 2026г.

Рабочая программа внеурочной деятельности *«Динамическая пауза»* *1 классы*

Составители:
Юрасова О.Н., учитель начальных классов
Коновалова Е.А., учитель физической культуры

ЭП
Недбало Г_Н_
C=RU, O=ГБОУ ООШ № 9,
CN=Недбало Г_Н_,
E=pu_sch9_nkb@63edu.ru
00afd8c98ff6d05c5c
2026-09-01 15:00:50

Введение

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» предназначена для учащихся 1-х классов.

Программа включает три раздела:

• «Результаты освоения курса внеурочной деятельности»;

• «Содержание курса внеурочной деятельности» с указанием форм организации и видов деятельности;

• «Тематическое планирование».

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Письмом министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;

2. Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ ООШ №9 г. Новокуйбышевска.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально- психологического здоровья человека.
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные.

Познавательные:

- 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;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Регулятивные:

- осуществлять контроль совместной деятельности,
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Коммуникативные:

- 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:

- 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;
- 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;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности

Актуальность программы состоит в том, что в современном мире главной задачей является сохранение здоровья ребенка при его физическом развитии. Задачи физического развития многогранны. Они предусматривают совершенствование физического состояния и двигательного аппарата ребенка, развитие физических качеств: выносливости, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов среды, сопротивляемости утомлению.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- укрепление здоровья школьников;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Курс внеурочной деятельности «Динамическая пауза» реализуется в 1– х классах по 2 часа в неделю. В те дни, когда в расписании отсутствует урок физической культуры. Общий объём занятий составляет 66 часов в год.

1 класс, 66 часов

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.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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**.** Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач занятия.

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;
- пробегание 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.

Достижение результатов

Этот курс позволяет обеспечить формирование действий:

-·освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

-·развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

-·развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия, взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации, ·овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

№	Тема	Форма достижения результатов, виды деятельности
1	Вводное занятие . Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	Познавательная игра
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	Игра-соревнование
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	Игра-соревнование
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	Игра-эстафета
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	Игровая, Проектная, культпоход
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	Игра-соревнование
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разучивание	Сюжетно-ролевая игра
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	Игра-эстафета
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	Игровая, проектная, культпоход

21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	Сюжетно-ролевая игра
23	"Быстрые упряжки"	Игра-эстафета
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	Игра-эстафета
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	Игра-соревнование
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки" разучивание	Сюжетно-ролевая игра
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	Игра-эстафета
31-32	Игры у гимнастической стенки -повтор	Беседа о ЗОЖ, игра
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	Игровая, проектная, культпоход
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	Сюжетно-ролевая игра
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	Игровая, проектная, культпоход
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	Игра-эстафета
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	Игра-соревнование
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	Игра-соревнование
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	Сюжетно-ролевая игра
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	Игра-соревнование
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	Игра-эстафета
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	Игра-эстафета
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	Игра-соревнование
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	Игра-эстафета
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	Игра-соревнование
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	Игра-эстафета
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	Игра-эстафета
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	Сюжетно-ролевая игра
66	"День и ночь! -	Познавательная игра

Тематическое планирование

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ № 9 г. Новокуйбышевска на изучение курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» выделено по 2 часа в неделю в 1-х классах, всего 66 часов в год.

№	Тема	Общее количество часов
1.	Вводное занятие. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1
2.	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	2
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	2
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разучивание	2
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2
23	"Быстрые упряжки"	1
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки" разучивание	2
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
31-32	Игры у гимнастической стенки - повтор	2
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты.	2
35-36	Разучивание игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-"Быстрый олень»	2
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель»,«Замри»	2
41-42	Игры с бегом:"К своим флажкам", "Пятнашки"-	2

	разучивание	
43-44	Игры с бегом:"Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"-разучивание	2
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	2
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2
66	"День и ночь! - повторение,	1
	Итого	**66 часов**