

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа
с. Новая Рачейка муниципального района Сызранский
Самарской области**

Рассмотрена
на заседании методического
объединения учителей
предметников
Протокол № 1
от 29.08.2025 г.

Проверена
29 августа 2025 г.
Заместитель
директора по УВР:
_____ С.М. Степанова

Утверждена
Приказ № 195
от 29.08.2025 г.
Директор:
_____ В.Р. Ковальская

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности**

«Динамическая пауза»

(наименование учебного предмета,)

1 класс, 68 часов

(классы освоения, количество часов)



О=ГБОУООШс.
Новая Рачейка, СН=Ковальская
ВикторияРасимовна,
E=zu_new_r_shcool@63edu.ru
0093506666af8dad3
2025.08.29 13:51: 02+04'00'

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Динамическая пауза» на уровне начального общего образования (1 класс) составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ ООШ с. Новая Рачейка, с Примерных рабочих программ, предметной линии учебников В. И. Ляха. 1—4 классы. М.: Просвещение, 2022 г.

1. 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.

2. 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.** Организующие 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.

3. Тематическое планирование.

1-й класс

№ п\п	Тема раздела	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Внеурочная деятельность»)
1.	Подвижные игры	18	Побуждение обучающихся соблюдать на занятии нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы и развивающий свои способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся социальным, информационным и природным условиям.

2.	Игры на внимание	19	<p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений, побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, установление и поддержка доброжелательной атмосферы и воспитание понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья, здоровья других людей.</p> <p>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), стремление к физическому самосовершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.</p>
3.	Общеразвивающие игры	14	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на занятии нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы и формирование навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, состояния окружающих людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, готовность и умения оказывать первую помощь себе и другим людям.</p>
4.	Комплексы общеразвивающие	15	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на занятии нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы и формирование навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, состояния окружающих людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, готовность и умения оказывать первую помощь себе и другим людям.</p>
Итого		66	