

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 70»

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета

МБУ «Школа № 70»

Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБУ «Школа № 70»

О.Е. Карцева

Приказ № 94/4-од от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Динамические паузы»

(Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность)

Срок реализации – 1 год

Тольятти, 2025

Документ утвержден простой ЭЦП руководителя Учреждения

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Динамические паузы» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе примерных программ внеурочной деятельности младших школьников.

Рабочая программа «Динамические паузы» спортивно-оздоровительной направленности реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с планом реализации внеурочной деятельности.

### Цели:

содействие всестороннему развитию личности;

развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### Задачи направлены на:

укрепление здоровья учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;

формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

развитие интересов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных навыков.

Курс «Динамическая пауза» в режиме школьного дня способствует снятию у учащихся статического напряжения, увеличению их двигательной активности, укреплению здоровья средствами физической культуры, активному отдыху после умственной нагрузки, приобретению необходимых знаний в области гигиены и медицины.

### Содержание курса

Данный курс включает в себя разделы:

Теоретические знания.

Развитие двигательных качеств.

Навыки умения, элементы различных игр.

Подвижные игры, лыжная подготовка.

Программа представляет систему физического развития с оздоровительно – корректирующей 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 выполняющим 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.

Объём учебного времени на прохождение соответствующих разделов является примерным. В зависимости от условий и объективной необходимости учитель может изменить объём учебного времени на различные виды программного материала.

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

Планируемые результаты

В результате изучения курса учащиеся должны знать:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

В результате изучения курса учащиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

«Динамическая пауза».

Универсальными компетенциями учащихся являются:

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

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

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

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

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

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

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

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

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

Учебно - тематический план

1 класс

(2 часа в неделю, всего – 66 часов)

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		Примечание
		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.	Скользящий лыжный шаг без палок.	0,5	0,5	
33.	Ступающий и скользящий 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 «Веревочка».		1	
60.	Игры «Охотники и утки», «Совушка».		1	
61.	Ловля, бросок, передача мяча. Эстафета с мячом.		1	
62.	Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчики – воробушки».		1	
63.	Игры «Попрыгунчики – воробушки», «Передал мяч-садись!».		1	
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	
	Итого:	66 часов		