

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 3 «Образовательный центр»  
с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель – Черкасский Самарской области

**Рассмотрено**

Председатель МО классных  
руководителей

\_\_\_\_\_ / Щепетова Д.В./

Протокол №1

от «29» 08. 2025 г.

**Проверено**

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ /Щепетова Д.В./

от «29» 08. 2025 г.

**Утверждаю**

Директор ГБОУ СОШ №3  
«ОЦ» с. К-Черкассы

\_\_\_\_\_ /Зинченко Н.В./

Приказ 118/1

от «29» 08. 2025 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности «**Динамическая пауза**»

Направление: спортивно-оздоровительное

Ступень обучения: 1-4 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель: Лисицина Т. В.

учитель начальных классов.

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **Воспитательные результаты:**

**Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):**

приобретение знаний

- о здоровье,
- здоровом образе жизни,
- о возможностях человеческого организма,
- об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, игры.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

**Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):**

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: игры, оздоровительные акции.

Формы контроля результатов второго уровня: спортивные соревнования.

**Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):**

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно - закалывающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: социально-моделирующие игры, спортивные и оздоровительные акции в социуме.

Формы контроля результатов третьего уровня: конкурсы.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **I. 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.

#### **II. Метапредметные:**

**Регулятивные:**

- 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.

#### **Познавательные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Коммуникативные:**

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

### **III. Предметные (на конец освоения курса):**

#### **Обучающиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

#### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

**II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел/тема</b>	<b>Изучаемые вопросы</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>
1.	Подвижные игры	Сюжетно-ролевые игры Познавательные игры Культпоход в музей (игры коренных народов).	Секция	Игра-соревнование, практическая работа. Деловая игра, составление кроссвордов, практическая работа
2.	Игры на внимание	Спортивные турниры, беседы о ЗОЖ.		Игры на внимание
3.	Общеразвивающие игры	Игры и развлечения		Общеразвивающие игры Самостоятельные игры и развлечения.
4.	Комплексы общеразвивающие	Простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.		Общеразвивающие упражнения Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Подвижные игры.
5.	Итоговое занятие	Комплекс упражнений в соревновательной форме «Весёлые старты».		

По окончании освоения курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» учащиеся проходят промежуточную аттестацию в виде спортивных соревнований «Весёлые старты».

**III. Тематическое планирование  
1 класс (2 часа в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел (тема)</b>	<b>Количество часов</b>	<b>ЭОР</b>
1.	Подвижные игры	18	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/03/podvizhnye-igry-1-klass">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/03/podvizhnye-igry-1-klass</a>  <a href="https://multiurok.ru/files/podvizhnye-ighry-4.html">https://multiurok.ru/files/podvizhnye-ighry-4.html</a>
2.	Игры на внимание	19	<a href="https://fizkulturana5.ru/podvizhnye-igry/igry-na-vnimanie-i-nablyudatelnost-dlya-uchashchikhsya-1-5-klassov.html">https://fizkulturana5.ru/podvizhnye-igry/igry-na-vnimanie-i-nablyudatelnost-dlya-uchashchikhsya-1-5-klassov.html</a>

			<a href="https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-na-razvitiie-vnimaniia-na-urokakh-fizi.html">https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-na-razvitiie-vnimaniia-na-urokakh-fizi.html</a>
3.	<b>Общеразвивающие игры</b>	14	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/obshchierazvivaiushchiie_ighry_dlia_mladshikh_shkol_nikov">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/obshchierazvivaiushchiie_ighry_dlia_mladshikh_shkol_nikov</a>
4.	<b>Комплексы общеразвивающие</b>	14	<a href="https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html">https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html</a> <a href="https://lektsii.org/5-79379.html">https://lektsii.org/5-79379.html</a>
5.	<b>Итоговое занятие «Весёлые старты».</b>	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/12/19/veselye-starty-dlya-uchashchihsya-1-klassa">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/12/19/veselye-starty-dlya-uchashchihsya-1-klassa</a>
<b>ИТОГО</b>		<b>66</b>	