

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 22 города Сызрани  
городского округа Сызрань Самарской области**

**Рассмотрено**  
на заседании  
методического объединения  
учителей начальных классов  
Протокол № 1  
от 29.08.2025 г.

**Проверено**  
Зам. директора по УВР  
Е.К. Мусина  
«29» 08 2025г.

**Утверждено**  
Директор  
ГБОУ СОШ № 22 г. Сызрани  
И.В. Родионова  
Приказ № 81 /ОД  
от «29» 08 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Динамическая пауза»  
Класс: 1-4**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана на основе на основе основной образовательной программы по физической культуре ГБОУ СОШ №22 г. Сызрани. Динамическая пауза в 1-х классах – одна из форм физического развития.

**Целью программы** «Динамическая пауза» является: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся.
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- обучение технике и тактике игры в волейбол.
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Актуальность** образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Место в плане внеурочной деятельности:** Изучение курса рассчитано на 2 часа в неделю (68 часов в год).

**Рабочая программа внеурочной деятельности разработана с учетом рабочей программы воспитания**

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**  
**с указанием форм проведения занятий и видов деятельности**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание курса внеурочной деятельности</b>	<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>
1	Вводный урок. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр	Команды, кричалки. Выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	Беседа
2	Игра с элементами легкой атлетики: "Золотые ворота".	Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе; Развитие координационных способностей.	Игра
3-4	Игра с элементами легкой атлетики: "Гуси -лебеди". «Салки»	Помогать организовывать и проводить подвижные игры и соревнования на открытом воздухе	Игра
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление изученных игр.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Игра
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	Ориентирование в пространстве Закрепление и совершенствование навыков бега.	Игра
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание.	В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве	Игра
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники- спортсмены"-повтор.	Закрепление и совершенствование навыков бега.	
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание.	Передача и ловля мяча. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве мяча двумя руками Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Игра
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание.	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Игра
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим	Соблюдать правила поведения и	Игра

	флажкам!"	предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	
21 - 22	Игры «Ловишка в кругу», «Краски» -разучивание.	Развитие координационных способностей.	
23	Эстафета: "Быстрые упряжки".	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок".	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Закрепление и совершенствование навыков бега.	Игра
26-27	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень".	Развитие силовых способностей Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
28-29	Игры «Снежинки и льдинки», «Кто лишний?» - разучивание.	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Закрепить навык ориентирования в пространстве, совершенствование функции равновесия.	Игра
31-32	Игры «Ловишка в кругу», «Кто лишний?» -повтор	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"-повтор.	Развитие координационных способностей.	Игра
35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!» -разучивание.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Через кочки и пенёчки»- разучивание.	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	
39-40	Игры на координацию движений «Животные в зоопарке», «Гол - штанга» - разучивание.	Развитие координационных способностей.	Игра
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание.	Совершенствовать навыки бега, развивать скоростные способности. Закрепление навыков метания на дальность и точность. Развитие глазомера.	Игра
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ориентирование в пространстве.	Игра
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание.	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра

		Ведение мяча на месте и в движении.	
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему".	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Игра
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Развитие навыка скоростных способностей. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор.	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
55-56	Игры с бегом: "К своим флагкам", "Пятнашки"-повтор.	Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности. Закрепление навыков метания на дальность и точность. Развитие глазомера.	Игра
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор.	Развитие координационных способностей. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Игра
59	Игра-соревнование "Веселые старты".	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Игра
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Ястреб и утки» -повтор.	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест"- повторение.	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
66	Игры "День и ночь!», «Животные в зоопарке» - повторение.	Развитие координационных способностей.	Игра

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения курса внеурочной деятельности:**

### **Личностные:**

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### **Метапредметные:**

#### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### *Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов	ЭОР
1	Вводный урок. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр	1	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
2	Игра с элементами легкой атлетики: "Золотые ворота".	1	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
3-4	Игра с элементами легкой атлетики: "Гуси - лебеди". «Салки»	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление изученных игр.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены"-повтор.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флагкам!"	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
21 - 22	Игры «Ловишка в кругу», «Краски» -разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
23	Эстафета: "Быстрые упряжки".	1	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок".	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
26-27	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень".	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
28 - 29	Игры «Снежинки и льдинки», «Кто лишний?» - разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
31-32	Игры «Ловишка в кругу», «Кто лишний?» -повтор	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"-повтор.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!» -разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Через кочки и пенёчки»- разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
39-40	Игры на координацию движений «Животные в зоопарке», «Гол - штанга» - разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
41-42	Игры с бегом: "К своим флагкам", "Пятнашки"-разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>

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