

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области гимназия города Сызрани  
городского округа Сызрань Самарской области**

Рассмотрена  
на заседании методического  
объединения классных  
руководителей

Проверена  
Заместитель директора  
по УВР ГБОУ гимназии  
г.Сызрани

Утверждена  
Приказом № 347-ОД  
от "30"08.2019г.

Протокол № 1  
от "30"августа 2019г.

---

Сарайкина А.Н.  
30.08.2019

Директор  
ГБОУ гимназии  
г. Сызрани  
Ж.И. Назаренко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»**  
(спортивно-оздоровительное направление)

Класс: 1 – 4  
Срок реализации: 4 года  
Составитель: Приданова Е.В.  
учитель начальных классов

Сызрань, 2019

В плане внеурочной деятельности ГБОУ гимназии г. Сызрани на прохождение курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» отводится в 1 классе 2 часа в неделю, что составляет 66 часов в год, во 2 классе - 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год, в 3 классе - 2 часа в неделю, что составляет 68 часов в год, в 4 классе - 2 часа в неделю, что составляет 68 часов в год. Итого на уровне начального общего образования – 236 часов.

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

### 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, со-

циального 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**

### **«Динамическая пауза»**

#### **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 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1.	Правила поведения в физкультурном зале. Игра «Запрещённое движение».	1 ч.
2.	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра «Запрещённое движение».	1 ч.
3.	Строевые упражнения: перестроение.	1 ч.
4.	Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1 ч.

5.	Развивающая игра «Копна-тропинки-кочки».	1 ч
6.	Строевые упражнения: перестроение. Игра «Класс, смирно!».	1 ч.
7.	Игры «День и ночь», «Класс, смирно!».	1 ч.
8.	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игра «Море волнуется-раз».	1 ч.
9.	Игра «Море волнуется-раз». Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч.
10.	Игры «День и ночь», «Бездомный заяц».	1 ч.
11.	Шаг с прискоком, приставной шаг, шаг в одну сторону.	1 ч.
12.	Игра «Класс, смирно!», «День и ночь». Дыхательные упражнения.	1 ч.
13.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	1 ч.
14.	Комплекс ОРУ с мячом.	1 ч.
15.	Игра с мячом «Охотники и утки».	1 ч.
16.	Строевые упражнения: перемещение.	1 ч.
17.	Весёлые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание.	1 ч.
18.	Игры с мячом «Кто самый меткий», «Передай мяч».	1 ч.
19.	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1 ч.
20.	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки».	1 ч.
21.	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки».	1 ч.
22.	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1 ч.
23.	Весёлые старты со скакалкой.	1 ч.
24.	Игры со скакалкой, с мячом. Гимнастические упражнения на высокой перекладине.	1 ч.
25.	Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки».	1 ч.
26.	Игры с прыжками «Пингвины», «Бой петухов».	1 ч.
27.	Игры с прыжками «Кот и воробьи», «Переправа».	1 ч.
28.	Игра «Охотники и утки». Переноска и надевание лыж.	1 ч.
29.	Ступающий шаг без палок.	1 ч.
30.	Скользкий шаг без палок.	1 ч.
31.	Построение. Игры на свежем воздухе.	1 ч.
32.	Игра «Метко в цель», катание на санках. Закалка.	1 ч.
33.	Переноска лыж.	1 ч.
34.	Игра «Два деда Мороза».	1 ч.

35.	Игра «Попади снежком».	1 ч.
36.	Катание на лыжах.	1 ч.
37.	Катание на санках, лыжах.	1 ч.
38.	Метание снежков в цель.	1 ч.
39.	Подъём на небольших склонах.	1 ч.
40.	Лыжная эстафета.	1 ч.
41.	Катание на санках.	1 ч.
42.	Игра «Захват крепости».	1 ч.
43.	Повороты переступанием.	1 ч.
44.	Игра «Два Мороза».	1 ч.
45.	Зимние русские народные игры.	1 ч.
46.	Скользкий шаг с палками.	1 ч.
47.	Эстафета на лыжах.	1 ч.
48.	Ловля и передача большого баскетбольного мяча.	1 ч.
49.	Игра «Охотники и утки».	1 ч.
50.	Игры «Охотники и утки», «Совушка».	1 ч.
51.	Эстафета с мячом.	1 ч.
52.	Ловля, бросок, передача мяча.	1 ч.
53.	Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1 ч.
54.	Общеразвивающие упражнения с большим и малым мячом.	1 ч.
55.	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд.	1 ч.
56.	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1 ч.
57.	Игра «Перемена мест».	1 ч.
58.	Игра «Удочка». Работа со скакалкой.	1 ч.
59.	Эстафета с теннисным мячом.	1 ч.
60.	Игра «Салки с мячом».	1 ч.
61.	Игра «Догони меня».	1 ч.
62.	Игра «Прыгай через ров».	1 ч.
63.	Беговые упражнения.	1 ч.
64.	Игра «День и ночь».	1 ч.
65.	Игры «День и ночь», «Море волнуется-раз».	1 ч.
66.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1 ч.

## 2 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Правила поведения в спортзале. Подвижные игры.	1 ч.
2	Игра на внимание «Запрещённое движение».	1 ч.
3	Игры на внимание «Класс, смирно!»	1 ч.
4	Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	1 ч.
5	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется - раз».	1 ч.
6	Игры с бегом «Огородники».	1 ч.
7	Игры с бегом «Хитрая лиса».	1 ч.
8	Беседа о правильном режиме дня.	1 ч.
9	Игра «Съедобное - несъедобное».	1 ч.
10	Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	1 ч.
11	Эстафета с бегом на скорость.	1 ч.
12	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1 ч.
13	Игра «Зайцы в огороде».	1 ч.
14	Шаг с прыжком, приставной шаг.	1 ч.
15	Игры «День и ночь».	1 ч.
16	Игры «Попрыгунчики-воробушки».	1 ч.
17	Комбинация общеразвивающих упражнений.	1 ч.
18	Игра с мячом «Джамбо»	1 ч.
19	Строевые упражнения: перемещение.	1 ч.
20	Игры с воздушными шарами.	1 ч.
21	Игра с мячом «Передал – садись!»	1 ч.
22	Ловля и передача большого баскетбольного мяча.	1 ч.

23	Ведение баскетбольного мяча.	1 ч.
24	Эстафета с баскетбольным мячом	1 ч.
25	Ловля, бросок, передача мяча.	1 ч.
26	Весёлые старты с мячами.	1 ч.
27	Игра «Самый меткий»	1 ч.
28	Ступающий шаг без палок.	1 ч.
29	Игра «Два деда Мороза».	1 ч.
30	Скользкий шаг без палок.	1 ч.
31	Прогулка на свежем воздухе.	1 ч.
32	Игры на свежем воздухе.	1 ч.
33	Переноска лыж. Ступающий шаг без палок.	1 ч.
34	Игра «Попади снежком».	1 ч.
35	Ступающий шаг без палок.	1 ч.
36	Весёлые старты на лыжах.	1 ч.
37	Весёлые старты на санках.	1 ч.
38	Катание на коньках.	1 ч.
39	Катание на коньках по кругу.	1 ч.
40	Игра «Догони!».	1 ч.
41	Игра «Покажи фигуру».	1 ч.
42	Метание снежков в цель на дальность.	1 ч.
43	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Совушка»	1 ч.
44	Игры с мячом.	1 ч.
45	Акробатические упражнения.	1 ч.
46	Кувырок, прыжки через скакалку.	1 ч.



47	Игра «Перемена мест».	1 ч.
48	Кувырок вперёд, лазание.	1 ч.
49	Группировка, перекаты в группировке.	1 ч.
50	Игра «Салки с мячом»	1 ч.
51	Лазанье по гимнастической стенке.	1 ч.
52	Беговые упражнения.	1 ч.
53	Игра «Встреча»	1 ч.
54	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1 ч.
55	Игра «Белое и чёрное»	1 ч.
56	Игры с обручами.	1 ч.
57	Веселые старты с обручами	1 ч.
58	Прыжки в длину. Игра «Лягушата»	1 ч.
59	Круговая эстафета	1 ч.
60	Метание мяча в цель	1 ч.
61	Челночный бег	1 ч.
62	Прыжки через скакалку	1 ч.
63	Многоскоки. Игра: «Сороконожки»	1 ч.
64	Полоса препятствий	1 ч.
65	Спортивные игры: Пионербол.	1 ч.
66	Спортивные игры: Футбол.	1 ч.
67	Спортивные игры: Ручной мяч.	1 ч.
68	День здоровья.	1 ч.

**3 класс**

<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание.	1ч
2	Строевые упражнения. Игра «Третий лишний»	1ч
3	Строевые упражнения: перестроение.	1ч
4	Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно»	1ч
5	Строевые упражнения: перестроение.	1ч
6	Развивающая игра «Копна-тропинки-кочки»	1ч
7	Подвижные игры со скакалкой	1ч
8	Подвижные игры с прыжками.	1ч
9	Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	1ч
10	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.	1ч
11	Подвижные игры с лазанием и перелазанием	1ч
12	Шаг с прискоком, приставной шаг, шаг в одну сторону.	1ч
13	Дыхательные упражнения.	1ч
14	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	1ч
15	Комплекс ОРУ с мячом.	1ч
16	Подвижные игры для развития внимания	1ч
17	Строевые упражнения: перемещение.	1ч
18	Весёлые старты с мячом.	1ч
19	Подвижные игры с бросками и ловлей мячей	1ч
20	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1ч
21	Общеразвивающие игры «Колдунчик», «Зайцы в огороде»	1ч
22	Подвижные игры со скакалкой.	1ч
23	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1ч
24	Весёлые старты со скакалкой.	1ч
25	Гимнастические упражнения на высокой перекладине	1ч
26	Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	1ч

27	Игры с прыжками «Пингвины», «Бой петухов»	1ч
28	Игры с прыжками «Кот и воробьи», «Переправа»	1ч
29	Игра «Охотники и утки».	1ч
30	Ступающий шаг без палок.	1ч
31	Ступающий и скользящий шаги без палок.	1ч
32	Построение. Прогулка на свежем воздухе.	1ч
33	Катание на санках	1ч
34	Построение. Прогулка на свежем воздухе.	1ч
35	Катание на санках	1ч
36	Переноска лыж. Надевание.	1ч
37	Ступающий шаг без палок.	1ч
38	Подвижные игры на коньках	1ч
39	Катание на лыжах.	1ч
40	Метание снежков в цель.	1ч
41	Прогулка на свежем воздухе.	1ч
42	Подъём на небольших склонах.	1ч
43	Лыжная эстафета.	1ч
44	Лыжная эстафета.	1ч
45	Зимние русские народные игры	1ч
46	Подвижные игры с общеразвивающим характером	1ч
47	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1ч
48	Ловля и передача большого баскетбольного мяча.	1ч
49	Мини-баскетбол	1ч
50	Подвижные игры с лазанием и перелазанием	1ч
51	Подвижные игры для развития внимания	1ч
52	Ловля, бросок, передача мяча.	1ч
53	Прыжки через скакалку.	1ч
54	Общеразвивающие упражнения с большим и малым мячом.	1ч
55	Акробатические упражнения. Кувырок, прыжки через скакалку.	1ч
56	Кувырок, прыжки через скакалку.	1ч
57	Кувырок вперёд, лазание.	1ч
58	Группировка, перекаты в группировке.	1ч
59	Бросок и ловля теннисного мяча.	1ч

60	Метание большого и малого мяча в цель.	1ч
61	Ходьба в ритме	1ч
62	Бег. Беговые упражнения.	1ч
63	Бег. Беговые упражнения.	1ч
64	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1ч
65	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	1ч
66	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1ч
67	Спортивные игры. Мини-волейбол.	1ч
68	Спортивные игры. Футбол.	1ч

#### 4 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1.	Повторение правил по ТБ. Строевые упражнения.	1 ч.
2.	«Зачем детям нужны игры?»	1 ч.
3.	Игра «Волк и ягненок».	1 ч.
4.	Просмотр учебного фильма «Что мы знаем об играх»	1 ч.
5.	Встречная эстафета.	1 ч.
6.	Игры «Кто раньше», «Лягушка».	1 ч.
7.	Игры по выбору детей.	1 ч.
8.	Комплекс утренней гимнастики.	1 ч.
9.	Эстафета со скакалкой.	1 ч.
10.	Дыхательные упражнения.	1 ч.
11.	Комплекс ОРУ с мячом.	1 ч.
12.	Строевые упражнения: перемещение.	1 ч.
13.	Игра «Городки»	1 ч.
14.	Упражнения с малыми мячами.	1 ч.
15.	Общеразвивающие упражнения.	1 ч.
16.	Игра «Гимнасты»	1 ч.
17.	Упражнения с элементами танца.	1 ч.
18.	Игры с лентами «Осенний лес»	1 ч.
19.	«Аэробика» Базовые шаги.	1 ч.
20.	Разучивание базовых шагов. Стретчинг	1 ч.
21.	Скрестные шаги. Шаги подъемы.	1 ч.
22.	Подъемы прямых ног.	1 ч.

23.	Разучивание комбинации на 32 счета	1 ч.
24.	Упражнения на полу для мышц брюшного пресса и рук)	1 ч.
25.	Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)	1 ч.
26.	Ловля и броски мяча, передачи из одной руки в другую.	1 ч.
27.	Передача мяча перед собой, за спиной.	1 ч.
28.	Передача мяча над головой, под ногой, партнеру.	1 ч.
29.	Броски и ловля мяча после удара о пол.	1 ч.
30.	Перекаты мяча по полу.	1 ч.
31.	Комбинации из изученных упражнений.	1 ч.
32.	Подскоки, прыжки со скакалкой.	1 ч.
33.	Движения со скакалкой под музыку.	1 ч.
34.	Музыкальные игры с мячом.	1 ч.
35.	Музыкальные игры со скакалкой.	1 ч.
36.	Музыкальные игры с лентой.	1 ч.
37.	«Фитнес - марафон»	1 ч.
38.	Игра «Прыжки по полосам»	1 ч.
39.	Упражнения со скакалкой.	1 ч.
40.	Упражнения с лентой.	1 ч.
41.	Упражнения с мячом.	1 ч.
42.	Соревнование «Лабиринт»	1 ч.
43.	Эстафета 4х50 без лыжных палок	1 ч.
44.	Игра «Два Мороза»	1 ч.
45.	Метание снежков в цель.	1 ч.
46.	Спуск в низкой стойке.	1 ч.
47.	Игра: «Караси и щука».	1 ч.
48.	Передвижение на лыжах.	1 ч.
49.	Игра: "Снайперы"	1 ч.
50.	Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма.	1 ч.
51.	Понятие ритмика. Хлопки в такт музыки.	1 ч.
52.	Выполнение движений с предметами во время ходьбы в такт музыки.	1 ч.
53.	Различие динамики звука «громко — тихо», «быстро — медленно».	1 ч.
54.	Виды ходьбы и бега под музыку	1 ч.
55.	Движения в темпе под музыку.	1 ч.
56.	Элементы танца, танцевальные движения	1 ч.
57.	Упражнения на выработку осанки.	1 ч.

58.	Эстафета с мячом.	1 ч.
59.	Перетягивание каната.	1 ч.
60.	Народные игры: 12 палочек.	1 ч.
61.	Народные игры: лапта.	1 ч.
62.	Бег с мячом.	1 ч.
63.	Бег по линиям.	1 ч.
64.	Челночный бег.	1 ч.
65.	Весёлые старты.	1 ч.
66.	Метание мяча на дальность.	1 ч.
67.	Игра «Пионербол».	1 ч.
68.	Фестиваль подвижных игр.	1 ч.