

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Муниципальное образование городской округ Самара

МБОУ Школа № 110 г.о. Самара

РАССМОТРЕНО
председатель МО
начальных классов
_____ / С.А. Беляева /
Протокол МО № 1
от «26» августа 2026 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора
_____/Т.А. Яндукова /
Протокол МО № 1
от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Школы №
110 г.о. Самара
_____/С.В. Погодина /
Приказ № 193/1-у
от «31» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Динамическая пауза»

(для 1-х классов образовательных организаций)

Составители: Алтунбаева А.К., Ахмедова З.Д., Беляева С.А.,
Мачнева Н.А., Игнашкина Е.А., Колженбаева Т.С., Мастянина С.В.,
Медведева Е.А. Морозова В.А., Николаенко М.А., Пантюшина Е.Г.,
Рябенко Е.Г., Ряднова М.А., Смолина Н.В., Харитоновна Е.С., к.п.н.,
Яндукова Т.А.

.

Самара, 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования), а также Примерной программы воспитания.

Программа направлена на усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями; расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов. Динамические паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Изучение внеурочной деятельности «Динамические паузы» направлено на достижение следующих образовательных, развивающих целей, а также целей воспитания: воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр; снятие у обучающихся утомляемости, повышение умственной работоспособности; развитие интереса и творческой самостоятельности в проведение разнообразных форм занятий физической культурой.

На изучение внеурочной деятельности «Динамическая пауза» в 1 классе отводится 2 часа в неделю, всего 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1 класс

1. Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», «Солнце и месяц», «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости».

2. Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха. В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч

соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место».

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний».

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе, на свежем воздухе).

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

4. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение внеурочной деятельности «Динамические паузы» на уровне

начального общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

К концу обучения у обучающегося формируются следующие универсальные учебные действия.

Универсальные познавательные учебные действия:

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Универсальные коммуникативные учебные действия:

- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета

интересов сторон и сотрудничества.

Универсальные регулятивные учебные действия:

- 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.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название разделов и тем программы	Количество часов
1	Подвижные игры	18
2	Игры на внимание	19
3	Общеразвивающие игры	14
4	Комплексы общеразвивающие	15
Общее количество часов по программе		66

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов
1	Вводный урок .Игра «Класс, смирно».	1
2	Игра «Запрещенное движение».	1
3-4	Конники- спортсмены, «Гуси – лебеди».	2
5-6	«Попрыгунчики – воробушки».	2
7-8	«Перемена мест», «День и ночь!»	2
9-10	«Попрыгунчики – воробушки», «Прыжки по полоскам».	2
11-12	«Два мороза», «В краю оленьих троп».	2
13-14	«Перемени мяч», «Ловушки с мячом».	2
15-16	«Упасть не давай», «Пролезай- убегай».	2
17-18	«Кто дальше бросит», «Метко в цель».	2
19-20	«Салки», «К своим флажкам».	2
21-22	«Защитники крепости», «Нападение акулы».	2
23-25	«Быстрые упряжки», «На санки», «Гонки санок».	3
26-27	«Трамвай», Пройди и не задень».	2
28-30	«Альпинисты», «Невидимки».	3
31-33	Игры у гимнастической стенки.	3
34-36	«Воробушки», «Удочка», «Быстрый олень».	3
37-39	«Карусель», «Замри».	3
40-42	«Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо».	3
43-44	«К своим флажкам», «Пятнашки».	2
45-47	«Обведи меня», «Успей поймать».	3
48-50	«У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».	3
51-52	Игры – эстафеты с бегом и мячом.	2
53-54	Игры с прыжками.	2
55-56	«К своим флажкам», Пятнашки)(повторение).	2
57-58	«Упасть не давай», «Пролезай – убегай».	2
59-61	«Веселые старты».	3
62-63	«Обведи меня», «Успей поймать» (повторение).	2
64	«Через ручеек».	1
65	«Совушка», «Перемена мест».	1
66	«День и ночь!»	1
Общее количество часов по программе		66

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Оборудование для проведения практических работ: мячи, скакалки.