

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 154 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

Проверено

Зам. директора

 /Никитина С.А./

«27» августа 2026 г.

Утверждаю

Директор МБОУ Школы №154 г.о.Самара

_____/Корнилова Н.Н./

приказ № 268 от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности Динамическая пауза Класс 1

По направлению: спортивно-оздоровительное

Количество часов по учебному плану: 34 в год 1 в неделю

Составлена на основе авторской программы: _____
(автор программы)

(название авторской программы при наличии)

Учебные пособия (при наличии):

Автор

Наименование

Издательство, год.

Рассмотрена на заседании МО _____ учителей начальных классов _____
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 27 » _____ августа 2026г.

Пояснительная записка

При составлении программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» авторами использованы следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Методические рекомендации по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09- 1672;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;

СанПиН 1.2.3685-21;

Основная образовательная программа МБОУ Школы №154 г.о.Самара.

Программа «Динамическая пауза» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения;
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

«Динамическая пауза» не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носит, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (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.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной.

Ведение курса «Динамическая пауза» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Важное направление в содержании программы «Динамическая пауза» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Динамическая пауза в 1-х классах организована в соответствии с п. 10.10

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Цель воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- устранить мышечную скованность, снять физическую и умственную усталость;
- формировать установки здорового образа жизни;
- укрепить и развить дыхательный аппарат и организм детей;
- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формировать общие представления о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитывать и формировать лидерские качества личности, способные взаимодействовать в команде;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Методы достижения цели:

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Динамическая пауза проводится в 1 классах по 2 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 66 часов в год на класс. Место проведения динамической паузы – игровые комнаты, спортивная площадка. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий. Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Связь динамической паузы, осуществляемой во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

Процент пассивности (число аудиторных занятий) составляет 0%.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Воспитательные результаты:

-первый уровень результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям, формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде

Личностные результаты:

у учащихся будут сформированы

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения;
- эстетические потребности, ценности и чувства.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

у учащихся будут сформированы

- способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

Учащиеся получают возможность для формирования:

- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание курса внеурочной деятельности

- Комплексы ОРУ

1. Комплекс 1.
2. Комплекс 2.
3. Комплекс 3.
4. Комплекс 4.
5. Комплекс 5.
6. Комплекс 6.

- Подвижные игры

1. Игры без предметов («Дотронься», «Сторож», «Светофор», «Ветер» и «Флюгеры», «Три стихии», «Река и ров», «Спящий пират», «Карлики и великаны», «Волк и ягнята», «Совушка», «Кот и мышь», «Займи место», «Кого вам?», «Солнце», «Рыбаки», « Назови овощ, ягоду, фрукт», « Ветер – ветерок», «Пирог», «Барашек»,

- «Волк и коза», «Снежинки и льдинки», «Немая игра», «Держи за хвост», «Капканы», «Сковорода», «Тополь», «У Мазая», «Дети и петух»,
2. Игры с прыжками («Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Удочка»).
 3. Игры с элементами ОРУ («Перемена мест», «День и ночь», «Запрещённое движение», «Два и три», «Построй шеренгу, круг»).
 4. Игры с бегом («Дотронься», «Конники – спортсмены», «Гуси – лебеди», «Кошки-мышки», «Два мороза» «конники-спортсмены», «Салки», «К своим флажкам», «Ловишка в кругу», «Краски», «Заяц – месяц», «Ловля оленей», «Золотые ворота - круговые», «Пятнашки»
 5. Игры с предметами (с мячами, ленточками, скакалками, обручами). «Перемени мяч», «Ловушки с мячом» «Упасть не давай», «Пролезай – убегай», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Удочка», «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!».
 6. Игры – эстафеты «Быстрые упряжки».
 7. Игры с элементами прыжков в длину («Через ручеек», «Через кочки и пенёчки»).
 8. Игры на координацию движений «Животные в зоопарке», «Гол - штанга».

Формы организации: подвижные игры, эстафеты

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная.

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.

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.

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов			Форма проведения занятия	ЭОР
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия		
1.	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ: «Класс, смирно!», спортивные кричалки.	1		1	игровая	
2.	Игра с элементами ОРУ: «Запрещенное движение». Комплекс 1	1		1	игровая	
3.	Игры с бегом: «Конники – спортсмены», «Гуси – лебеди» – разучивание. Комплекс 2	1		1	игровая	
4.	Игры «Дотронься», «Сторож». Комплекс 3	1		1	игровая	
5.	Игры «Светофор», «Ветер» и «Флюгеры». Комплекс 4	1		1	игровая	
6.	Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». Разучивание и закрепление изученных игр. Комплекс 5	1		1	игровая	
7.	Разминка «Класс – смирно!». Игра «Три стихии». Комплекс 1.	1		1	игровая	
8.	Разминка «Съедобное – несъедобное». Игра «Карлики-великаны». Комплекс 2.	1		1	игровая	
9.	Игры с бегом: «Два мороза» – разучивание. «Конники-спортсмены» – повтор.	1		1	игровая	
10.	Разминка «Все умеют танцевать». Игры «Запрещённое движение», «Волк и	1		1	игровая	

	ягнята». Комплекс 1.					
11.	Игры с бегом: «Два мороза» и «Конники-спортсмены» -повтор. Комплекс 2.	1		1	игровая	
12.	Разминка «Съедобное – несъедобное», Игра «Карлики-великаны» Комплекс 3.	1		1	игровая	
13.	Разминка «Дружные матрёшки», игры «Кот и мышь». Комплекс 4.	1		1	игровая	
14.	Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай – убегай»-разучивание.	1		1	игровая	
15.	Разминка «Лес», «Болото», «Море детей, игра «Дотронься». Комплекс 6.	1		1	игровая	
16.	Разминка «Съедобное – несъедобное», игры «Дотронься», «Сторож». Комплекс 1.	1		1	игровая	
17.	Разминка «Лес», «Болото», «Море», игра по выбору детей. Комплекс 2.	1		1	игровая	
18.	Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай – убегай». Комплекс 3.	1		1	игровая	
19.	Разминка «Лес», «Болото», «Море», игра по выбору детей. Комплекс 4	1		1	игровая	
20.	Разминка «Летает – не летает». Игры «Светофор», «Ветер и флюгеры». Комплекс 5	1		1	игровая	
21.	Разминка «Класс – смирно», игры с бегом: «Салки», «К своим флажкам». Комплекс 6.	1		1	игровая	
22.	Разминка «Жили у бабуси», игры «Солнце», «Рыбаки».	1		1	игровая	

	Комплекс 1.					
23.	Разминка «Летает – не летает». Игры «Светофор», «Ветер и флюгеры». Комплекс 2.	1		1	игровая	
24.	Разминка «Класс – смирно», игры с бегом: «Салки», «К своим флажкам». Комплекс 3.	1		1	игровая	
25.	Разминка «Жили у бабуси», игры «Солнце», «Рыбаки». Комплекс 4.	1		1	игровая	
26.	Разминка «Каравай». Игры «Ловушка в кругу», «Краски» - разучивание. Комплекс 5.	1		1	игровая	
27.	Разминка «Класс – смирно!», игры «Заяц – месяц», «Ловля оленей». Комплекс 6 .	1		1	игровая	
28.	Разминка «Жили у бабуси», игры «Солнце», «Рыбаки». Комплекс 1.	1		1	игровая	
29.	Разминка «Милашки», игра по выбору детей. Комплекс 2.	1		1	игровая	
30.	Эстафета: «Быстрые упряжки».	1		1	игра-эстафета	
31.	Разминка «Мы отлично потрудились», игры «Назови овощ, ягоду, фрукт». Комплекс 3.	1		1	игровая	
32.	Разминка «Милашки», игра по выбору детей. Комплекс 4.	1		1	игровая	
33.	Разминка «Мы отлично потрудились», игры «Ветер – ветерок», «Пирог». Комплекс 5.	1		1	игровая	
34.	Разминка «Каравай», Игры «Ловушка в кругу», «Краски». Комплекс 6.	1		1	игровая	

35.	Разминка «Жили у бабуся», игры «Назови овощ, ягоду, фрукт», «Золотые ворота – круговые». Комплекс 1.	1		1	игровая	
36.	Разминка «Мы пойдём», Игры на санках «Трамвай», «Пройди и не задень». Комплекс 2.	1		1	игровая	
37.	Разминка «Каравай», игры «Барашек», «Волк и коза». Комплекс 3.	1		1	игровая	
38.	Разминка «Мы отлично потрудились», игры «Ветер – ветерок», «Пирог». Комплекс 4.	1		1	игровая	
39.	Разминка «Мы пойдём», Игры на санках «Трамвай», «Пройди и не задень». Комплекс 5.	1		1	игровая	
40.	Разминка «Жили у бабуся», игры Барашек», «Волк и коза». Комплекс 6.	1		1	игровая	
41.	Разминка «Мы похлопаем в ладоши». Игры «Снежинки и льдинки», «Кто лишний?» - разучивание. Комплекс 1.	1		1	игровая	
42.	Разминка «Летает – не летает». Игры «Немая игра», «Держи за хвост». Комплекс 2.	1		1	игровая	
43.	Разминка «Жили у бабуся», игры «Снежинки и льдинки», «Кто лишний?»». Комплекс 3.	1		1	игровая	
44.	Разминка «Мы похлопаем в ладоши». Игры по выбору детей. Комплекс 4.	1		1	игровая	
45.	Разминка «Летает –	1		1	игровая	

	не летает». Игры «Немая игра», «Держи за хвост». Комплекс 5.					
46.	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1		1	игра – эстафета	
47.	Разминка «Мы танцуем, хлопай-топай». Игры «Ловушка в кругу», «Кто лишний?» , Комплекс 1.	1		1	игровая	
48.	Разминка «Жили у бабуси», игры «Два Мороза», «Льдинка». Комплекс 2.	1		1	игровая	
49.	Разминка «Мы похлопаем в ладоши». Игры по выбору детей. Комплекс 3.	1		1	игровая	
50.	Разминка « Милашки», игры «Барашек», «Волк и коза». Комплекс 4.	1		1	игровая	
51.	Разминка «Каравай». Игры с прыжками: «Удочка», «Прыгающие воробушки». Комплекс5.	1		1	игровая	
52.	Разминка «Мы похлопаем в ладоши». Игры «Солнце», «Рыбаки». Комплекс 6.	1		1	игровая	
53.	Разминка «Класс – смирно!», игры «Заяц – месяц», «Ловля оленей». Комплекс 1.	1		1	игровая	
54.	Разминка «Каравай». Игры с прыжками: «Удочка», «Прыгающие воробушки». Комплекс 2.	1		1	игровая	
55.	Разминка «Мы похлопаем в ладоши». Игры по выбору детей. Комплекс 3.	1		1	игровая	
56.	Разминка « Не надо вертеться», игры с лентами (веревочкой):	1		1	игровая	

	«Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!» - разучивание. Комплекс 4.					
57.	Разминка «Класс – смирно!», игры по выбору детей. Комплекс 5.	1		1	игровая	
58.	Разминка « Не надо вертеться», игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!». Комплекс 6.	1		1	игровая	
59.	Разминка «Каравай». Игры с прыжками: «Удочка», «Прыгающие воробушки». Комплекс 1.	1		1	игровая	
60.	Разминка «Пляски». Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек», «Через кочки и пенёчки»- разучивание. Комплекс 2.	1		1	игровая	
61.	Разминка «Жили у бабуся», игры «Совушка», «Ловушка». Комплекс 3.	1		1	игровая	
62.	Разминка « Мы пойдём», игры «Капканы», «Сковорода». Комплекс 4.	1		1	игровая	
63.	Разминка «Пляски», игры «Совушка», «Ловушка». Комплекс 5.	1		1	игровая	
64.	Разминка « Мы пойдём», игры по выбору детей. Комплекс 6.	1		1	игровая	
65.	Игра-соревнование «Веселые старты».	1		1	игра – эстафета	
66.	Школьный праздник «Спортивный турнир»	1		1	игровая	

	итого	66	-(0%)	66(100 %)		
--	-------	----	-------	--------------	--	--