

Рабочая программа РАССМОТРЕНА
на заседании кафедры учителей начальной
школы
Протокол № 1 от «27» августа 2026 г.
Руководитель МО _____М.И.Титова

ПРОВЕРЕНА
«28» августа 2026 г.
Заместитель директора по ВР
_____ /Данченко К.С. /

УТВЕРЖДЕНА к использованию в
образовательном процессе школы
Директор школы
_____ /Плотников Ю.А
«28» августа 2026 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА
для обучающихся 1 классов**

ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №2
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
п.г.т. Усть-Кинельский г.о. Кинель Самарской области
на 2026-2027 учебный год

п.г.т. Усть-Кинельский
2026 г.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» (далее – Программа) составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 № 732. Данная программа тесно связана с программами по физической культуре Ляха В.И., А.А. Зданевича.

Актуальность Программы обусловлена тем, что у физически здоровых детей есть высокая потребность в двигательной активности. 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. Подвижные паузы 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. Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер.

Цель курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»: снижение утомляемости и повышение умственной работоспособности.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие **задачи**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 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;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая. 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 реализуется как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека. Важно соблюдение правил предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Самостоятельные занятия. Во время проведения динамических пауз учащиеся составляют режим дня, выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Занятия организуются с помощью подвижных игр на материале гимнастики с основами акробатики. Игровые задания разрабатываются с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Место курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом начального общего образования ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Усть-Кинельский программа «Динамическая пауза» реализуется в 1 классах в рамках внеурочной деятельности. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов – 66 часов. Занятия проводятся по 2 часа в неделю на протяжении 33 учебных недель.

Процент пассивности (число аудиторных занятий) составляет 0%. Занятия проводятся на улице на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»

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.

Включают в себя игры без предметов, такие как «Зеркало», «Шумовой эффект», «Клоуны», « Японская школа», «Десантники», « Балетная школа», «Канатоходцы», « Цирковая школа» и т.п. Игры с предметами: «Трон», «Статуя», «Грезы», «Сон», «Балансировка», «Снежная баба», «Жонглеры и эквилибристы», «Волшебная палочка», «Цирк», «Совместный полет», «Круговорот», «Живые комочки», «Ветер», «Доброта», «Равновесие», «Борьба с трудностями», «Оркестр». Совместные двигательные упражнения, такие как «Учимся быть рядом», «Близнецы», «Пробуждение», «Театр пантомимы», «Прятки», «Цапля», «Путаница», «Гири», «Лодочка», «Кролики» и пр. Игры с прыжками: «Бегущие машины», « Кто дальше», «С кочки на кочку», «Заводной зайчишка», «Кенгуру», «Яблоки», «К бабушке», «Светофор»,

«Мяу-Гав», «Бег по кочкам» и т.п. Игры с мячами, такие как «Воздушный змей», «Любопытство», «Необычное выступление», «Круговерть», «Кругосветное путешествие», «Лабиринт», «Проверка ловкости» и пр..

Общеразвивающие игры включают в себя комплекс разнообразных упражнений, направленных на:

- 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.

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой).

Соревнования, состязания. Весёлые старты. Чемпионы малого мяча. Соревнование длинных и коротких прыжков. Эстафеты: с гимнастическими палками; обручами; мячом; круговые эстафеты с мячом, эстафеты с газетой, прыжковая эстафета, бега с препятствиями. Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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 свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Познавательные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи игровой 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. I

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 получают 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.)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество о часов	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
----------	--	-----------------------	------------------------	--

1	Двигательные упражнения без предметов	8	«Зеркало», «Шумовой эффект», «Клоуны», « Японская школа», «Десантники», « Балетная школа», «Канатоходцы», « цирковая школа».	Формирование интереса к собственной активности, культуры понимания собственного тела. Знать правила игры. Уметь в них играть. Уметь планировать свою деятельность; уметь контролировать свои поступки; объективно оценивать поступки других
2	Совместные двигательные упражнения	13	«Учимся быть рядом», «Близнецы», «Пробуждение», «Театр пантомимы», «Прятки», «Цапля», «Путаница», «Гири», «Лодочка», «Кролики».	Развитие интереса учащихся к совместным двигательным упражнениям. Формирование культуры совместных действий. Знать правила игры. Уметь в них играть.
3	Игровые двигательные упражнения с предметами	13	«Трон», «Статуя», «Грезы», «Сон», «Балансировка», «Снежная баба», «Жонглеры и эквилибристы», «Волшебная палочка», «Цирк», «Совместный полет», «Круговорот», «Живые комочки», «Ветер», «Доброта», «Равновесие», «Борьба с трудностями», «Оркестр».	Развитие интереса и мотивации к учению. Демонстрация широких возможностей развития собственной двигательной активности с помощью самых обычных предметов. Формирование культуры понимания значения двигательной активности в жизни человека. Знать правила игры. Уметь в них играть.
4	Игровые двигательные упражнения с прыжками	10	Подвижные игры «Бегущие машины», « Кто дальше», «С кочки на кочку», «Заводной зайчишка, «Кенгуру», «Яблоки», «К бабушке», «Светофор», «Мяу-Гав», «Бег по кочкам».	Развитие интереса к выполнению упражнений с прыжками, культура выполнения прыжков. Развитие любознательности, наблюдательности, фантазии, потребности в выполнении упражнений, культура общения учащихся. Знать правила игры. Уметь в них играть.
5	Игровые двигательные	10	«Воздушный змей», «Любопытство»,	Стимулирование детской двигательной

	упражнения с мячами (шарами)		«Необычное выступление», «Круговерть», «Кругосветное путешествие», «Лабиринт», «Проверка ловкости».	активности, желание учащихся участвовать в упражнениях подобного типа, преодоление внутренней неловкости и тревожности за свои движения. Знать правила игры. Уметь в них играть.
6	Эстафеты	5	Эстафеты: с гимнастическими палками; обручами; мячом; круговые эстафеты с мячом, эстафеты с газетой, прыжковая эстафета, бега с препятствиями.	Привить детям интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Развивать ловкость, силу, подвижность, активность, смекалку, внимательность. Воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности. Знать правила игры. Уметь в них играть.
7	Соревнования, состязания	5	Весёлые старты. Чемпионы малого мяча. Соревнование длинных и коротких прыжков.	Формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры. Знать правила игры. Уметь в них играть.
	Резерв учебного времени	2		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66		