государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Екатериновка муниципального района Красноярский Самарской области

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО учителей начальных классов Протокол №1 «28» августа 2026 г.	Заместитель директора по УВР Невзорова Т. В. от «28» августа 2026 г.	Директор ГБОУ СОШ с. Екатериновка Захарова И. А. № 152-од от «28» августа 2026 г.

ЭП

Екатериновка, CN=Захарова Инна Аркадьевна, E=so_ekater_sch @samara.edu.ru 00ab83d895bc637

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

Возраст: 1 класс

2026 год.

Пояснительная записка.

Спортивная студия.

Рабочая программа курса «Динамическая пауза» для 1 класса разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (06.10.2009г. № 373)

Данная программа тесно связана с программами по физической культуре Ляха В.И.

Связь динамических пауз, осуществляемых во внеурочное время, с содержанием обученияпо другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направленны 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.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, 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. Чтобы обеспечить разнообразие в условиях современной школы нам видится выход в организации для каждой параллели классов цикличных занятий по скользящему графику.

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

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

Задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- 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 вжизни 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.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Место курса в учебном плане Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 1 часу в неделю.

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе –35 мин.

Содержание курса внеурочной деятельности

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 учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Общая характеристика курса. 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 (в новых играх, упражнениях). 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.

11Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1	Подвижные игры	3	6	9
2	Игры на внимание	4	6	10
3	Общеразвивающие игры	2	5	7
4	Комплексы общеразвивающие	2	5	7
	Итого:		23	33

Планируемые результаты освоения курсаЛичностные результаты:

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуредругих народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смыслаучения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственнойотзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения несоздавать 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;

– 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.

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.

Преимущественные формы достижения воспитательных результатов при реализации программы внеурочной деятельности «Динамические паузы»

Уровень результатов / Виды внеурочной деятельности	Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Получение самостоятельного общественного
Игровая деятельность	Сюжетно-ролевые игры «В музее», игра-соревнование, практическая работа		действия
	Деловая игра, составление кроссвордов, практическая работа «Меню спортсмена»		
Познавательная	Познавательные игры «Карусель», «Замри».		
	Проекты «Тропой охотников», «Быстрый олень», конкурсы "В раю оленьих троп" (игры коренных народов)		
Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)	Культпоход в музей (игры коренных народов)		
	Составление каталога игр Спортивные турниры, беседы о		
Спортивно-оздоровительная деятельность	ЗОЖ Социально значимые спортивные и оздоровительные проекты		

Тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
1 класс

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности	Дата	Форма деятельности	ЭОР
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс,смирно!"	**Знать:** Зачин, команды, кричалки. **Уметь:** Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков		Беседа о ЗОЖ, познавательнаяигра	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"			Познавательная игра	
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены",			Игра-соревнование	
4	Игры с бегом: "Гуси - лебеди"				
5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".			Игра-соревнование	
6	Игры с прыжками Закрепление				
7	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест"			Беседа о ЗОЖ, познавательнаяигра	
8	Игры с элементами ОРУ: "День и ночь! -				
9	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки"	Закрепление и совершенствование навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве		Игра-эстафета	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
10	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"				https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
11	Игры с бегом: "Два мороза"			Игровая, Проектная, культпоход	
12	Игры с бегом: Национальная игра "В раю оленьих троп"				
13	Игры с мячом: "Перемени мяч"			Игра-соревнование	
14	Игры с мячом: "Ловушки с мячом"-				
15	Игры с обручами: "Упасть не давай"	Развитие навыка скоростных		Сюжетно-ролевая игра	http://school-collection.edu.ru

		способностей			
16	Игры с обручами: "Пролезай - убегай" -	Развитие глазомера. ориентирова ние в пространств е			http://www.nachalka.com/ http://viki.rdf .ru/
17	Игры с мячом: "Кто дальше бросит"			Игра-эстафета	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
18	Игры с мячом: "Метко в цель"				
19	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",			Игровая, проектная, культпоход	
20	Игры с бегом: Национальная игра "В раю оленьих троп"				
21	Игры в снежки: "Защитники крепости"			Сюжетно-ролевая игра	
22	Игры в снежки: "Нападение акулы"				
23	"Быстрые упряжки"	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирова ние в пространств е		Игра-эстафета	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html
24	Игры на санках. "На санки"			Игра-эстафета	
25	Игры на санках. "Гонки санок"				
26	Игры на санках "Трамвай"			Игра-соревнование	
27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и незадень"				
28	Игра:"Альпинисты"			Сюжетно-ролевая игра	
29	Игра:"Невидимки"- разучивание				
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	Закрепить навык ориентирова ния в пространств е совершенствов ание функции		Игра-эстафета	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dina
31	Игры с мячом				
32	Игры с мячом			Беседа о ЗОЖ, игра	

33	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки".	равновесия Уметь выполнять упражнения с лентами, смячом, с мешочком с песком			micheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html