Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Ф.В. Санчирова»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО учителей начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ «Школы № 13» г.о. Самара
_____ Торговкина Л.Д.	_____Бирюкова Н.Б.	_____Окуленко Д.В.
протокол №1 от 26.08.2026г.	26.08.2026г.	Приказ № 233-од от 26.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 1 классов

«Динамическая пауза»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся:1 класс

Срок реализации: 1 года

Самара, 2026

Пояснительная записка

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

· Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

· Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) начального общего, основного общего и среднего общего образования

· Методическое письмо Минпросвещения России от 09.07.2026 № ОК-1984/03 «Об организации внеурочной деятельности обучающихся».

· Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”

· «Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по организации внеурочной деятельности обучающихся» (разработка 2026 года).

· Письмо министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»

· Основная образовательная программа (НОО, ООО, СОО) о Положение об организации внеурочной деятельности.

- Устав МБОУ Школы № 13 г.о. Самара.

- Годовой календарный график МБОУ Школы № 13 г. о. Самара.

«Динамическая пауза» проводится в рамках реализации программы внеурочной деятельности, в целях организации отдыха учащихся, смены вида деятельности, снятия утомляемости.

Курс «Динамическая пауза» в начальной школе с 1 классе проводится в объёме: 1класс – 66 часов (2 часа в неделю)

Актуальность: в современном мире главной задачей является сохранение здоровья ребенка при его физическом развитии. Задачи физического развития многогранны. Они предусматривают совершенствование физического состояния и двигательного аппарата ребенка, развитие физических качеств: выносливости,

устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов среды, сопротивляемости утомлению.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Динамическая пауза в 1 классе – одна из форм физического развития, поддержки и сохранения здоровья младших школьников.

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

Целью программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих задач.

З**адачи:**

-укрепление здоровья школьников;

-совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством подвижных игр, физических упражнений;

-формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

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

Формы внеурочной деятельности: спортивная студия, учебный курс физической культуры.

Направление: спортивно-оздоровительное

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

-Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

-Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

-Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.

-Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на 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.

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;

<u>Предметные</u> (*на конец освоения курса*):

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;

К концу освоения курса внеурочной деятельности ученик научится:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

–характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– 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.

К концу освоения курса внеурочной деятельности ученик получит возможность научиться:

-выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм;

-рассказывать о влиянии спорта на организм человека;

-высказывать собственное мнение о значении двигательной активности;

-договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности;

-быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности;

-следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Формы достижения результатов первого уровня: беседы о ЗОЖ, подвижные игры, физические упражнения, систематические оздоровительно – закаливающие процедуры.

Формы контроля результатов первого уровня: результаты участия в конкурсах школьного уровня, подвижные игры, организация игр на переменах, физкультминутки, спортивные праздники.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.
- организация подвижных игр, физкультминуток, динамических пауз, спортивно-оздоровительных акций в школе.

Формы достижения результатов второго уровня: подвижные игры, физкультминутки, динамические паузы, участие в конкурсах, оздоровительных акциях в школе, систематические оздоровительно – закаливающие процедуры.

Формы контроля результатов второго уровня: организация спортивно-оздоровительных акций, праздников, флешмобов в школе. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

- регулярные занятия физической культурой и спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях, флешмобах, спортивных соревнованиях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: детские исследовательские проекты спортивно-оздоровительной тематики, спортивных и оздоровительных акциях, флешмобах, регулярные занятия физической культурой и спортом и др.

Формы контроля результатов третьего уровня: помощь в организации спортивно-оздоровительных акций, флешмобов в окружающем школу социуме, степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально отражается в его портфолио.

Содержание занятий курса внеурочной деятельности

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви

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

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. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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; пробегание 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.

Средства достижения цели:

1. Аудиовизуальные.

2. Электронные образовательные ресурсы.

3. Наглядные.

4. Демонстрационные.

Методы достижения цели:

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

Форма промежуточной аттестации: соревнование

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

1-й год обучения

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1.	«О физическом развитии и здоровом образе жизни ребенка».	2	1	1
2.	Проведение зарядки на свежем воздухе. Разучивание нескольких элементов утренней зарядки.	3	2	1
3.	Переход к более интенсивным упражнениям.	6	5	1
4.	Первый комплекс зарядки.	7	6	1
5.	2 комплекс зарядки. С повторением предыдущей зарядки	3	2	1
6.	3 комплекс зарядки. С повторением предыдущей зарядки	3	3	_____
7.	Формирование правильной осанки.	4	3	1
8.	Разучивание физминуток для уроков письма, математики, труда, чтения	2	2	_____
9.	Подвижные игры	35	34	1
10.	Итоговое занятие	1	1	_____
		66		

Тематическое планирование
1 год обучения (1-е классы)

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория	Планируемые сроки
1	Вступительная беседа «О физическом развитии и здоровом образе жизни ребенка».	1	0	1	1 неделя
2	Гигиена повседневного быта.	1	0	1	1 неделя
3	Проведение зарядки на свежем воздухе. Разучивание нескольких элементов утренней зарядки. Упражнение «Крылья»	1	1	0	2 неделя
4	С чего необходимо начинать утреннюю зарядку. 1 комплекс зарядки.	1	1	0	2 неделя
5	Разучивание правильного потягивания после бега.	1	1	0	3 неделя
6	Переход к более интенсивным упражнениям.	6	5	1	3-6 недели
7	Разучивание правильного потягивания после бега.	1	0	1	6 неделя
8	Упражнения для брюшного пресса.	1	0	1	7 неделя
9	Упражнения на наклоны.	1	0,5	0,5	7 неделя
10	Упражнения «Махи ногами».	1	0,5	0,5	8 неделя
11	Растягивания в положении сидя.	1	1	0	8 неделя
12	Разучивание прыжков, танцевальных упражнений.	1	1	0	9 неделя
13	Соединение 1 комплекса зарядки.	1	1	0	9 неделя
14	2 комплекс зарядки. С повторением предыдущей зарядки	3	2,5	0,5	10-11 недели
15	3 комплекс зарядки «Жонглер». С повторением предыдущей зарядки.	3	2, 5	0.5	11-12 недели
16	Формирование правильной осанки.	4	2,5	1,5	13-14 недели
17	Разучивание физминуток для уроков письма, математики, труда, чтения.	2	1,5	0,5	14-15 недели
18	Подвижные игры	35	33	2	15-32 недели
19	Итоговый урок	1	0,5	0,5	33 неделя
					34 неделя

	ИТОГО:	66	52, 5 79,5%	11,5 17,4%	

Литература

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2011

2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011

3. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.
4. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010
5. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 1986

6. А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа.
7. Реализация здоровьесберегающих технологий.
8. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры — Ростов на Дону: Феникс, 2014.
9. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни — М.: Академия, 2013.
10. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни — М.: ВЕГА, 2014