МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ «Школа № 92» г. о. Самара

Подписан: Медведев В.В.
DN: C=RU, O=МБОУ Школа № 92 г.о. Самара, CN=Медведев В.В., E=school_92@samara.edu.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: 009e0340a3d1635fec
Foxit Reader Версия: 10.1.1

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	ЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Заместитель ди	
_____Каримова И.В.	_____Ж	едведев В.В.
Протокол № 1 от 27 августа 2026 г.	Протокол № 1 от 27 августа 202	9 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»

(начальное общее образование)

г.о. Самара 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ **5**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ **7**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **9**

1 КЛАСС 9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» (далее — программа) разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов федеральных основных образовательных программ начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

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.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В школе все больше уделяется внимания культуре физического развития школьника. Три урока физической культуры в неделю с 2011 года тому подтверждение. (Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» и методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации).

Динамическая пауза в 1 – х классах – одна из форм физического развития, поддержки и сохранения здоровья младших школьников. Проводится в целях организации отдыха учащихся, смены вида деятельности, снятия утомляемости.

Форма проведения – подвижные игры, упражнения для разминки, прогулки и др. Кроме того, дети учатся выполнять определенные правила игры, устанавливать взаимоотношения со сверстниками, соблюдать гигиенические нормы, приобретают умения и навыки самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, получают знания по правильному дыханию во время выполнения упражнений.

Кроме того, у детей формируется потребность в здоровом образе жизни, в соблюдении мер безопасности.

Целью программы «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:

- укрепление здоровья школьников;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

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 физической деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Программа реализуется в 1 классе.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Общая характеристика курса.

На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черед 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 ребенку убедиться в необходимости быть здоровым.

Содержание занятий. Основные виды деятельности на занятиях.

«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 ее влияние на повышение чистоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие 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 реакреации, в классе).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами аэробики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач занятия.

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку, комплексы коррегирующих 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 чередующейся 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- положительное отношение к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накопление необходимых знаний, а также умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения,
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципеуважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

РЕГУЛЯТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия при занятияхдвигательной активности,
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,
- технически правильно выполнятьдвигательные действия.

КОММУНИКАТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности,
- соблюдать правила игры и соревнований, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий,
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа построена по модульному принципу, что позволяет реализовывать её в полном объёме в 1классе.

Тематика занятий

№ занятия	*Тема занятия*	*Кол-во часов*	*Виды деятельности обучающихся*	*Электронные ресурсы*
1 – 2	Упражнения с предметами: «Птицы клюют», «Воробьишки», «Мячик», «Лошадка», «Волна».	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра.	https://resh.edu.ru/
3 – 4	Разучивание физкультминуток в стихах	2	Познавательная игра	https://resh.edu.ru/
5	Игра «Перелет птиц»	1	Сюжетно-ролевая игра	https://resh.edu.ru/
6	Игра – сказка «Колобок»	1	Сюжетно-ролевая игра	https://resh.edu.ru/
7	Игра «Березовая роща»	1	Сюжетно-ролевая игра	https://resh.edu.ru/
8 – 9	Комплекс упражнений для утренней гимнастики	2	Познавательная игра	https://resh.edu.ru/
10 – 12	Игры на свежем воздухе: «Салки», «Белые медведи», «Куры и ястребы»	3	Сюжетно-ролевая игра	https://resh.edu.ru/
13	Комплекс упражнений на развитие внимания	1	Познавательная игра	https://resh.edu.ru/
14	Комплекс упражнений для закаливания	1	Познавательная игра	https://resh.edu.ru/
15	Комплекс упражнений игрового	1	Познавательная игра	https://resh.edu.ru/

	характера			https://resh.edu.ru/
16	Игра «Суперцель»	1	Игра -соревнование	https://resh.edu.ru/
17	«Веселые старты»	1	Игра -соревнование	https://resh.edu.ru/
18	Экскурсия «Правила пешехода»	1	Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)	https://resh.edu.ru/
19 – 21	Игры на свежем воздухе: «День – ночь», «Командиры», «Стрекоза»	3	Сжетно-ролевая игра	https://resh.edu.ru/
22 – 23	Комплекс упражнений игрового характера	2	Познавательная игра	https://resh.edu.ru/
24	Проведение физкультминуток учащимися	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра.	https://resh.edu.ru/
25	Самостоятельный показ комплекса утренней гимнастики учащимися	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра.	https://resh.edu.ru/
26 – 27	Самостоятельное проведение игр учащимися	2	Игра -эстафета	https://resh.edu.ru/
28 – 29	Комплекс упражнений игрового характера	2	Познавательная игра	https://resh.edu.ru/
30 – 32	Игры на свежем воздухе: «Салки», «Пчелка», «Невод»	3	Сюжетно-ролевая игра	https://resh.edu.ru/
33 – 34	Комплекс упражнений на развитие внимания	2	Познавательная игра	https://resh.edu.ru/
35 – 36	Комплекс упражнений для закаливания	2	Познавательная игра	https://resh.edu.ru/
37	Экскурсия	1	Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)	https://resh.edu.ru/

38 – 39	Комплекс упражнений игрового характера	2	Игра-эстафета	https://resh.edu.ru/
40 – 42	Игры на свежем воздухе	3	Игра -соревнование	https://resh.edu.ru/
43 – 44	Самостоятельное проведение игр учащимися	2	Игра-эстафета	https://resh.edu.ru/
45 – 46	Комплекс упражнений на координацию движений	2	Познавательная игра	https://resh.edu.ru/
47 – 48	Комплекс упражнений игрового характера	2	Игра-эстафета	https://resh.edu.ru/
40 – 51	Игры на свежем воздухе	3	Игра -соревнование	https://resh.edu.ru/
52 – 53	Самостоятельное проведение игр учащимися	2	Сюжетно-ролевая игра	https://resh.edu.ru/
54 – 55	Комплекс упражнений на развитие внимания	2	Познавательная игра	https://resh.edu.ru/
56 – 57	Комплекс упражнений на координацию движений	2	Познавательная игра	https://resh.edu.ru/
58 – 59	Комплекс упражнений игрового характера	2	Игровая деятельность	https://resh.edu.ru/
60 – 61	Подвижные игры на свежем воздухе	2	Игровая деятельность	https://resh.edu.ru/
62 – 64	Самостоятельное проведение игр учащимися	3	Игра -соревнование	https://resh.edu.ru/
65	Экскурсия	1	Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)	https://resh.edu.ru/
66	Игровое занятие по выбору учащихся	1	Игровая деятельность	https://resh.edu.ru/
Всего		66ч.		