

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №69 имени Героя Советского Союза А.С.Бойцова»
городского округа Самара

Утверждаю

Директор  /И.В.Хапина/

«31»08 2026г

Приказ №266-од

Проверено

«31»08 2026г

Зам.директора по УВР

 /А.Ю.Шишов/

Рассмотрено на заседании ШМО

учителей начальных классов

Протокол №1 от 31 августа 2026г

Руководитель МО

 /Е.В.Клепикова/

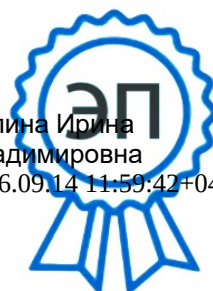
м.п.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
для обучающихся 1 классов**

Программу разработала:
Морозова Н.В.

Самара, 2026

Хапина Ирина
Владимировна
2026.09.14 11:59:42+04'00'



Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Динамическая пауза» для обучающихся 1 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования.

Цель: снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Динамические паузы», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Задачи:

- создание комфортной адаптации 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 обучающихся;
- 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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ «Динамическая пауза»
(ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ)**

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы	Обучающийся получит возможность для формирования
В области познавательной культуры: • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам	
В области нравственной культуры: • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении • бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;	• умения предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
В области трудовой культуры: • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;	• умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • рационального планирования учебной деятельности, умения организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
В области эстетической культуры	• культуры движения, умения передвигаться красиво, легко и

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений	непринужденно
В области коммуникативной культуры владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	владения умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
В области физической культуры владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
- осуществлять действие по образцу и заданному правилу; - искать и выделять необходимую информацию; - видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; - контролировать свою деятельность по результату;	- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; - определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности - осуществлять итоговый контроль; - адекватно оценивать свои действия и действия партнера

Познавательные результаты

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
• объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре; • рассказывать о том, как размыкаться на руки в стороны, • рассказывать о темпе и ритме, • рассказывать о том, как повторять упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, • рассказывать о том, как выполнять разминку со скакалкой, лентами, обручами прыжки со скакалкой и в скакалку; • объяснять условия проведения игры и правила игры; • объяснять комплексы ОРУ	• выбирать подвижные игры, • воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, • проводить самостоятельно комплексы ОРУ

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
• с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; • добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); • сохранять доброжелательное отношение друг к другу; • устанавливать рабочие отношения; • слушать и слышать друг друга; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований • управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).	• формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира; • формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы;

Предметные результаты

Наименование раздела	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<i>Подвижные игры, упражнения</i>	• 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; • условиям и правилам проведения подвижных игр с прыжками, лентами, бегом, обручами, санками; • условиями и правилами проведения эстафет; • правилами проведения комплексов ОРУ; • комплексам ОРУ	• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

Достижение воспитательных результатов

Программа рассчитана на достижение учащимися первого уровня воспитательных результатов - приобретение социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Содержание программы

«Динамическая пауза»

1 класс

Формы организации занятий: подвижные игры.

Виды деятельности: игровая.

Теоретические сведения: знания о здоровье человека, о положительном влиянии на человека физической активности, здорового образа жизни.

Виды игр	Название игр
Игра с элементами ОРУ	« Не попадись!», «Группа, Смирно!», « Приглашение»
Игры с мячом	«Не попадись!», « Кто дальше бросит?»
Игры с бегом	«Салки», « К своим флажкам», «Ловишки», «Пустое место»,
Игры с прыжками	«Удочка быстрый олень», «Два и три»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Наименование темы занятия	Количество часов, отводимых на практику
1.	Если хочешь быть здоров. Открываем дверь в сказку здоровья.	1
2.	Полезные упражнения. Открываем дверь в сказку здоровья.	1
3.	Эстафеты «Космонавты»	1
4.	Разнообразие игр. Комплексные упражнения для глаз.	1
5.	Правильная осанка. Игра « Приглашение»	1
6.	Правильная осанка. Игра малой подвижности « Кого назвали?»	1
7.	Двигательный режим учащегося.	1
8.	Путешествие в город «Угадай-ка»	1
9.	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами	1
10.	Многоскоки. Игра «Два и три»	1
11.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1
12.	Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса.	1
13.	Закаливание организма. Игра «Ловишки»	1

14.	Игра « не попадись!» ОРУ с мячом.	1
15.	Оказание первой помощи.	1
16.	Здоровый образ жизни младшего школьника.	1
17.	Игры с мячом « Кто дальше бросит?»	1
18.	Игры с бегом «Салки», «К своим флажкам»	1
19.	Игры «Пустое место», «У ребят порядок строгий»	1
20.	Игры у гимнастической стенки.	1
21.	«Группа, смирно!» ОРУ	1
22.	Эстафета с лазаньем и парелезанием»	1
23.	Игры с прыжками « Удочка», «Быстрый олень».	1
24.	ОРУ. Игры с элементами прыжков в длину.	1
25.	Игры у гимнастической стенки.	1
26.	Игры с бегом « К своим флажкам»	1
27.	Игры с мячом.	1
28.	Игры с мячом.	1
29.	Эстафеты.	1
30.	Эстафеты.	1
31.	ОРУ. Эстафеты с переносом предметов.	1
32.	ОРУ. Эстафеты с переносом предметов.	1

33.	ОРУ. Игровые упражнения с прыжками.	1
34.	ОРУ. Игровые упражнения на построения.	1
35.	ОРУ. Игровые упражнения на построения.	1
36.	ОРУ. Упражнения на укрепление осанки.	1
37.	ОРУ. Разучивание комплекса упражнений.	1
38.	ОРУ. Игровые упражнения с ходьбой.	1
39.	ОРУ. Игровые упражнения с ходьбой.	1
40.	ОРУ. Игровые упражнения на равновесие.	1
41.	ОРУ. Игровые упражнения на равновесие.	1
42.	ОРУ. Игровые упражнения с прыжками.	1
43.	ОРУ. Разучивание русских народных игр.	1
44.	Игры народов разных стран.	1
45.	Игры народов разных стран.	1
46.	Комбинированная эстафета.	1
47.	ОРУ. Эстафеты с мячом.	1
48.	ОРУ. Эстафеты с мячом.	1
49.	ОРУ. Игровые упражнения на развитие ловкости.	1
50.	ОРУ. Игровые упражнения на развитие ловкости.	1
51.	ОРУ. Эстафеты на развитие ловкости.	1

52.	ОРУ. Эстафеты с бегом.	1
53.	ОРУ. Разучивание игры «Прыжки по полосам»	1
54.	ОРУ. Эстафета с предметами.	1
55.	ОРУ. Эстафета с предметами.	1
56.	ОРУ. Упражнения на развитие плечевого пояса.	1
57.	ОРУ. Упражнение на развитие ловкости.	1
58.	ОРУ. Эстафеты.	1
59.	ОРУ. Эстафеты.	1
60.	Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушки и цапля»	1
61.	«Сделай фигуру», «Лесная поляна»	1
62.	Весёлое многоборье. Игра «Карусель»	1
63.	Соревнование между командами.	1
64.	На водоёме летом. Игра «Мы весёлые ребята!» «Рыбки»	1
65.	Здравствуй лето! Азбука безопасного поведения.	1
66.	Спортивный праздник « Физкультура-ура»	1
Итого		66