

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования г.о. Самара

МБОУ Школа №81 г.о. Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальных
классов

Руководитель МО

_____ Пугачёва В.В.

Протокол № _____

от "___" _____ 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Василевская С.А.

Протокол № _____

от "___" _____ 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Школа №81

_____ Чуракова О.В.

Приказ № _____

от "___" _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

для 1-х классов

г.о. Самара, 2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями обновленного Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (ФОП НОО) и актуальных Санитарно-эпидемиологических требований (СанПиН).

Программа учитывает особенности адаптационного периода первоклассников, направлена на удовлетворение биологической потребности растущего организма в движении, а также на сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе освоения интенсивной учебной нагрузки. Динамические паузы не предназначены для жесткого спортивного совершенствования, а носят релаксационный, восстановительный и оздоровительный характер.

Цель программы: Создание условий для мягкой адаптации первоклассников к обучению, профилактика гиподинамии, снятие статического и психоэмоционального напряжения посредством подвижных игр и общеразвивающих упражнений.

Задачи курса:

- Обеспечение комфортной и быстрой адаптации первоклассников к школе;
- Снятие мышечной скованности, физического и умственного утомления после уроков;
- Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и ежедневной двигательной активности;
- Развитие координации движений, осанки, укрепление мышечного корсета и дыхательного аппарата;
- Развитие навыков коллективного взаимодействия, лидерских качеств и командного духа.

Сроки и режим реализации: Программа рассчитана на 1 год обучения (1 класс). Общий объем составляет **66 часов** (33 учебные недели по 2 часа в неделю). Продолжительность одного занятия в первом классе составляет **30 минут**, что полностью соответствует гигиеническим нормативам.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА (ФОП СТАНДАРТЫ)

Личностные результаты:

- Физическое воспитание и формирование культуры здоровья: осознание ценности здорового образа жизни, выполнение правил личной гигиены, соблюдение режима дня и двигательной активности;
- Первоначальные навыки адаптации: способность включаться в новые виды деятельности, доброжелательное отношение к одноклассникам и учителям;
- Социально значимые качества: готовность к сотрудничеству в процессе подвижных игр, оказание взаимопомощи, умение мирно разрешать возникающие конфликты.

Метапредметные результаты (УУД):

1. Познавательные УУД:

- Ориентироваться в правилах и пространстве игровых зон;
- Группировать подвижные игры по видам (с мячом, со скакалкой, зимние игры);
- Осознавать связь между физическими упражнениями и хорошим самочувствием.

2. Коммуникативные УУД (совместная деятельность):

- Активно включаться в коллективное игровое взаимодействие, выполнять разные роли (водящий, игрок);
- Слушать и слышать команды руководителя, соблюдать правила игры, договариваться со сверстниками;
- Выражать свои эмоции в уважительной и корректной форме.

3. Регулятивные УУД (самоорганизация и самоконтроль):

- Принимать и сохранять игровую задачу, действовать строго по сигналу учителя;
- Контролировать свои действия в соответствии с правилами игры, избегать травмоопасных ситуаций;
- Оценивать результаты своей деятельности и качество выполнения общеразвивающих комплексов.

Предметные результаты:

- Знать и соблюдать технику безопасности во время подвижных игр в зале и на открытых площадках;
- Выполнять базовые двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание мяча) на репродуктивном и продуктивном уровнях;
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (без предметов, с палкой, скакалкой, флажками) для формирования правильной осанки.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов (теория)	Кол-во часов (практика)	Всего часов
1	Подвижные игры	6	12	18
2	Игры на внимание	8	11	19
3	Общеразвивающие игры	4	10	14
4	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)	5	10	15
	ИТОГО:	23	43	66

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Раздел 1. Подвижные игры (18 часов)

Сюжетные и бессюжетные игры, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости и гибкости. Правила предупреждения травматизма, подбор спортивной одежды и обуви.

Изучаемые игры: «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», «Солнце и месяц», «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов»,

«Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости».

Методическое описание игры «Удочка»: В центре круга водящий вращает веревку с мешочком песка на конце. Игроки должны перепрыгивать через веревку, не задевая её. Задевший становится водящим.

Описание игры «Кошки-мышки»: Игроки образуют круг (ворота). Кошка пытается поймать мышку, прорываясь сквозь цепь игроков. Игроки помогают мышке, закрывая ворота перед кошкой.

Раздел 2. Игры на внимание (19 часов)

Игры, активизирующие наблюдательность, осмысление игровых задач, быстроту реакции.

Игры: «Правильно-неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место».

Описание игры «Земля, вода, воздух, ветер»: На слово «земля» дети называют наземных животных, «вода» — рыб, «воздух» — птиц, «ветер» — кружатся. Развивает моментальное переключение внимания.

Раздел 3. Общеразвивающие игры (14 часов)

Игры на формирование осанки, ходьба под музыку, координационные упражнения, прыжки.

Игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», а также традиционные игры народов Севера и ханты: «Ларынщуп» (Юла), «Тухлан ларынщуп» (Летающая вертушка), развивающие мелкую моторику и глазомер.

Раздел 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (15 часов)

Изучение и регулярное выполнение комплексов упражнений: Комплекс №1 (без предметов), Комплекс №2 (с гимнастической палкой), Комплекс №3 (с мешочком), Комплекс №4 (с флажками), Комплекс №5 (со скакалкой). Сюжетные физкультминутки: «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», «Разминка танцора», упражнения на равновесие «Дорожка».

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ВЫДЕРЖКА)

№	Тема занятия	Часы	Форма достижения результатов	Виды деятельности учащихся	Сроки проведения
1	Вводный урок. Правила безопасности. Игра «Класс, смирно!»	1	Беседа, познавательная игра	Слушание инструктажа, построение в шеренгу, выполнение команд.	Сентябрь
2	Игра с элементами ОРУ: «Запрещенное движение»	1	Познавательная игра	Повторение движений за учителем с исключением «запрещенного».	Сентябрь

3-4	Игры с бегом: «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди»	2	Игра-соревнование	Закрепление и совершенствование навыков циклического бега.	Сентябрь
5-6	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки»	2	Игра-соревнование	Развитие скоростно-силовых качеств, прыжки на одной/двух ногах.	Октябрь
7-8	Игры с элементами ОРУ: «Перемена мест», «День и ночь»	2	Познавательная игра	Реагирование на звуковые сигналы, моментальное переключение.	Октябрь
9-10	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам»	2	Игра-эстафета	Прыжки в длину с места, соблюдение очередности движений.	Октябрь
11-12	Национальные игры коренных народов Севера: «В раю оленьих троп»	2	Игровая, проектная	Знакомство с культурой Севера, выполнение прыжков через нарты.	Ноябрь
13-14	Игры с мячом: «Перемени мяч», «Ловушки с мячом»	2	Игра-соревнование	Развитие глазомера, броски и ловля легкого мяча в парах.	Ноябрь
15-16	Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай — убегай»	2	Сюжетно-ролевая игра	Пролазание сквозь обруч, сохранение статического равновесия.	Декабрь
...	Тематические занятия по разделам курса (игры, ОРУ, эстафеты)	48	Игры, эстафеты, конкурсы	Выполнение комплексов упражнений, участие в школьной спартакиаде.	Январь-Май

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Утвержден Приказом Минпросвещения России).
- Федеральная образовательная программа начального общего образования (ФОП НОО).
- Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. 1–4 классы. М.: Просвещение.
- Патрикеев А. Подвижные игры. 1-4 классы. М.: ВАКО.
- Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение.