

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
Средняя общеобразовательная школа №1 п.г.т. Безенчук муниципального района
Безенчукский Самарской области

ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Безенчук

РАССМОТРЕНО

МО учителей
начальных классов

Зеленская Е.Е.

Протокол №1

от «27» августа 2026 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. Директора по УВР

Демитриева Л.А.

«28» августа 2026 г.

УТВЕРДЖЕНО

Директор
ГБОУ СОШ №1
п.г.т. Безенчук

Поваляева Н.Г.

Приказ №75од.

От «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

для обучающихся 1 классов



Поваляева Надежда
Геннадьевна
С=RU, OU=директор,
O=ГБОУ СОШ №1 п.г.т.
Безенчук,
CN=Поваляева Надежда
Геннадьевна,
E=school1_bzn@63edu.ru
2026.09.07 12:27:
27+04'00'

п.г.т. Безенчук 2026

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Динамическая пауза» для 1-х классов

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Безенчук.
- Программа внеурочной деятельности младших школьников «Динамическая пауза» составлена на основе программы Г.А. Ворониной и реализует спортивно – оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1 классе в рамках федерального государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения (М., Просвещение, 2010 г.).

Место в учебном плане.

Программа в 1 классе рассчитана на 66 часов в год с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 35 минут.

Актуальность программы

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных

навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;

- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В курс внеурочной деятельности вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Содержание занятий отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры.

«Медведь спит, «Весёлая скакалка», «Снип –Снап», «Быстрая тройка», «Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

Планируемые результаты

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

➤ Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➤ Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

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.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Дата		тема	развитие и формирование качеств у учащихся	Игры/ оборудование	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	план	факт				
1 четверть – 18ч						
1-2			Мир движений.	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Игра белок», «Разведчики», « Щенок» мелки, обручи, скакалки	https://www.youtube.com/watch?v=S2mRsHLR0pg&t=2s
3-4			Красивая осанка.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики». «Паровоз» гимнастические палки, ленточки. Скакалки	
5-6			Учись быстроте и ловкости.	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» скакалки, мелки, шапочка, шарф.	
7-8			Сила нужна каждому.	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Уточка с прыжками» мешочки, скакалка, коврики	
9-10			Ловкий. Гибкий.	развитие гибкости и ловкости	«Снип –Снап», «Быстрая тройка» гимнастические	

					палки, скакалки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
11-12			Весёлая скакалка.	развитие ловкости и внимания	«Медведь спит, «Весёлая скакалка» кубики, скакалки	
13-14			Сила нужна каждому.	развитие выносливости и силы	«Очистить свой сад от камней», мячи	
15-16			Развитие быстроты.	развитие быстроты	«Командные салки», «Сокол и голуби» мячи, скакалки	
17-18			Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	«Найди нужный цвет», «Разведчики» маленькие мячи	

2 четверть – 14 ч

19-20			Скакалочка-выручалочка.	развитие силы	«Удочка с приседанием», скакалки, коврики	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
21-22			Ловкая и коварная гимнастическая палка.	развитие быстроты и ловкости	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, волейбольный мяч	
23-24			Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	развитие силы и ловкости	«Лиса и куры», обручи, гимнастические палки, скакалки	
25-26			Выбираем бег.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Кто быстрее?», «Сумей догнать» мяч, флажки	
27-28			Метко в цель.	развитие меткости и координации движений	«Метко в цель», «Салки с большими мячами» малые мячи, большие мячи	https://www.youtube.com/watch?v=KJeH-bm-No
29-30			Путешествие по островам.	развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте» мячи, обручи	
31-32			Развиваем точность движений.	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот» гимнастические палки, мяч	

3 четверть – 20ч

33-34			Горка зовёт.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик» ледянки	https://www.youtube.com/watch?v=VmFBolAW4g0&t=2s
35-36			Зимнее солнышко.	развитие выносливости и ловкости	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик ледянки	
37-38			Зимнее солнышко.	развитие выносливости и ловкости	«Кто быстрее приготовиться» ледянки	
39-40			Штурм высоты.	развитие выносливости и быстроты	«Штурм высоты» флажки флажки	
41-42			Снежные фигуры.	развитие выносливости и ловкости	«Салки» флажки	https://www.youtube.com/watch?v=BSYGG4-btmM
43-44			Закрепление. Игры на свежем воздухе.	развитие выносливости и ловкости	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	
45-46			Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	
47-48			Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся	
49-50			Игры на снегу	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся флажки	
50-51			Удивительная пальчиковая гимнастика.	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч» теннисные мячики, 2 волейбольных мяча	

4 четверть – 16 ч

52-53			Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»мячи	https://www.youtube.com/watch?v=v96
54-55			Развитие выносливости.	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки» мяч, гимнастическая палка	
56-57			Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	
58-59			Развитие реакции.	развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч» мяч, фишки	
60-61			Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости,	«Прыжок за прыжком»	

				выносливости	эстафетная палочка	
62-63			Мир движений и здоровья.	развитие скоростных качеств , ловкости	«Хвостики», «Падающая палка» ленточка, гимнастическая палка. мячи	Ky8gAoaI&t=2s
64-65			Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	
66			Игры по желанию	развитие выносливости и скоростных качеств		

Формы диагностики и подведения итогов

Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый.

Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в его портфолио. Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных мероприятий и т.д.

Список литературы.

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
2. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.

3. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
4. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
5. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
6. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-
7. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл.М. Физкультура и спорт.2008 г
8. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 2007г.
9. Г.А. Воронина . Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО , 2007 г.
10. Ресурсы Интернет.

[Ky8gAoaI&t=2s](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=v96>

<https://www.youtube.com/watch?v=BSYGG4-btmM>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/>