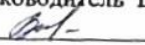


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
министерство образования Самарской области  
Юго-Западное управление  
ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Безенчук

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМО  
учителей начальных классов  
Протокол № 1 от «29» 08 2025 г.  
Руководитель ШМО  
 Верник С.В.  
(ФИО)

ПРОВЕРЕНО  
Заместитель директора по УВР  
 Синельникова С.Н.  
(ФИО)  
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ОО  
 Маряшкин О.В.  
(ФИО)  
Приказ № 237 от «29» 08 2025 г.



Маряш  
ина О.В.

Юго-Западное управление  
ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Безенчук  
Синельникова С.Н.  
«29» августа 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### курса внеурочной деятельности

**Предмет (курс):** Динамическая пауза

**Класс:** 1

**Количество часов по учебному плану:** 66, 1 класс - 66 (2 ч в неделю)

**Составлена на основе** Федеральной образовательной программы начального общего образования

**Составитель:** Голованова Т.А.

## **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

| №<br>п/п         | Дата |      | тема                          | развитие и формирование<br>качеств у учащихся                  | Игры/ оборудование                                                                          | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                                                                 |
|------------------|------|------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | план | факт |                               |                                                                |                                                                                             |                                                                                                                         |
| 1 четверть – 18ч |      |      |                               |                                                                |                                                                                             |                                                                                                                         |
| 1-2              |      |      | Мир движений.                 | формирование о мире движений,<br>их роли в сохранении здоровья | «Игра белок», «Разведчики»,<br>« Щенок»<br>мелки, обручи, скакалки                          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S2mRsHLR0pg&amp;t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=S2mRsHLR0pg&amp;t=2s</a> |
| в3-4             |      |      | Красивая осанка.              | формирование правильной<br>осанки и развитие навыков бега      | «Хвостики». «Паровоз»<br>гимнастические палки,<br>ленточки. Скакалки                        |                                                                                                                         |
| 5-6              |      |      | Учись быстроте и<br>ловкости. | развитие ловкости; воспитание<br>чувства ритма                 | «Прыжки», «Кто быстрее?»,<br>«Самый координированный»<br>скакалки, мелки, шапочка,<br>шарф. |                                                                                                                         |
| 7-8              |      |      | Сила нужна каждому.           | развитие силы и ловкости                                       | «Кто сильнее?», «Салки со<br>стопами, «Уточка с<br>прыжками»<br>мешочки, скакалка, коврики  |                                                                                                                         |
| 9-10             |      |      | Ловкий. Гибкий.               | развитие гибкости и ловкости                                   | «Снип –Снап», «Быстрая<br>тройка» гимнастические                                            |                                                                                                                         |

|       |  |  |                     |                                           |                                                    |                                                                                                                           |
|-------|--|--|---------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |  |  |                     |                                           | палки, скакалки                                    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a> |
| 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                                                               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a> |
| 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                                      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KJeH-bm-No">https://www.youtube.com/watch?v=KJeH-bm-No</a>                       |
| 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                           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VmFBolAW4g0&amp;t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=VmFBolAW4g0&amp;t=2s</a> |
| 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                                                         | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BSYGG4-btmM">https://www.youtube.com/watch?v=BSYGG4-btmM</a>                   |
| 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                       | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v96">https://www.youtube.com/watch?v=v96</a> |
| 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 | <a href="#">Ky8gAoaI&amp;t=2s</a> |
| 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.

[Ky8gAoal&t=2s](#)

[https://www.youtub](https://www.youtube.com/watch?v=v96)

[e.com/watch?v=v96](https://www.youtube.com/watch?v=v96)

[https://www.youtu be.com/watch?v=BSYGG4-btmM](https://www.youtube.com/watch?v=BSYGG4-btmM)

[https://resh.edu.ru/s ubject/lesson/6132/start/190732/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/)