Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 65 имени Героя Советского Союза В.Д Андреянова»
городского округа Самара
(МБОУ Школа № 65 г.о. Самара)

443008, г. Самара, ул. Ново-Вокзальная, д. 19, ИНН 6319034904, КПП 631901001
Эл.почта: sam-school65@63edu.ru, тел.:374-52-44

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического

объединения классных руководителей

протокол № 2

от 25.08 2026г.

_____/Гривцова Ю.Е./

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Школа № 65

_____/Дементьева О.В./

Приказ № 166-ug от 27.08. 2026 г.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора

_____/Гуракова Е.С./

26.08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Динамическая пауза

Для 1 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями в т.ч. ФЗ № 371 от 24.09.2022 г.)
- Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Федеральной образовательной программой начального общего образования (приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 (в действующей редакции). 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 НОО.
- Требованиями, предусмотренными санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 декабря 2022 г. № 24 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 9 марта 2023 г., регистрационный № 72558), действующими до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и санитарными правилами СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 2 июня 2026 г., регистрационный № 86855), действующими до 1 сентября 2032 г. (далее – Санитарно-эпидемиологические требования). Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (ред. от 04.03.2025);
- Положение о рабочей программе ВД на сайте ГБОУ СОШ № 3

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» заключается в том, что у физически здоровых детей есть высокая потребность в двигательной активности.

Форма организации курса «Динамическая пауза» - спортивная игра, что позволяет объединить детей на основе интереса к подвижным играм.

Программа курса построена таким образом, что обучающиеся реализуют потребность в двигательной активности при разнообразной физической деятельности, укрепляют и сохраняют свое здоровье при постепенном усилении физической и мышечной нагрузки.

Цель курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»: снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие **задачи**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- 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.

Курс внеурочной деятельности «Динамическая пауза» предназначен для обучающихся 1-х классов, рассчитан на 1 год обучения (66 часов в год), 2 часа в неделю в течение всего учебного года. Занятия проводятся на улице, на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Динамическая пауза не предназначена для решения задачфизического совершенствования, а носит, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижная (динамическая) пауза помогает обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяет активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивает сохранение работоспособности.

Ведение курса «Динамическая пауза» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Важное направление в содержании программы «Динамическая пауза» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Сначала совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд 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.

Игры с элементами ОРУ: "Класс, смирно!" ,"Запрещенное движение", "Перемена мест", "День и ночь! ", "Совушка", "Перемена мест" бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди" ,"Два Мороза", "Прогулка в лес" , "Салки", "К своим флажкам!", "Канатоходцы", "Пятнашки", "День - ночь"

Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам", "Удочка", "Прыгающие воробушки". «Путешественники»

Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" , "Кто дальше бросит", "Метко в цель", "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему ", "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"

Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"

Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"

Игры на санках: "На санки", "Гонки санок", Быстрые упряжки", "Трамвай", "Пройди и не задень"

Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"

Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо»

Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", .

Игры у гимнастической стенки : «Карусель», «Замри»

Игры-эстафеты с бегом и мячом, с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" "Прыжки по полоскам"

Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"

Игра-соревнование "Веселые старты"

Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Виды деятельности:

1. Игровая деятельность.
2. Познавательная деятельность.
3. Досугово- развлекательная деятельность.
4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Форма промежуточной аттестации.

Освоение программы по курсу внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1 класса сопровождается промежуточной аттестацией в форме защиты проектов, участия в игровой деятельности школьников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- Проявление сопереживания, уважения и доброжелательности.
- Неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.
- Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной).
- Бережное отношение к физическому и психическому здоровью.
- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные:

базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

• прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

работа с информацией:

• выбирать источник получения информации;

• согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

• распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

• соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, - родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

общение:

• воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

• проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

• признавать возможность существования разных точек зрения;

совместная деятельность:

• формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

• принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

• проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

• ответственно выполнять свою часть работы;

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

самоорганизация:

• планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

• выстраивать последовательность выбранных действий;

самоконтроль:

• устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

• корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные:

Обучающиеся научатся:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

– 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.

Обучающиеся получат возможность научиться:
– характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
– наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
– организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Часы, указанные в тематическом планировании реализуются в течении всего учебного периода и распределяются в соответствии с КТП.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	
1	Подвижные игры с элементами ОРУ	42	https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
2	Игры-эстафеты	9	https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
3	Комплексы общеразвивающие (со спорт. инвентарем)	14	https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
4	Защита проекта (проведение игры)	1	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	
1.	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ: "Класс, смирно!"	1 ч.
2.	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1 ч.
3.	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1 ч.
4.	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1 ч.
5.	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". (Разучивание.)	1 ч.
6.	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". (Закрепление.)	1 ч.
7.	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!» (Разучивание.)	1 ч.
8.	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!» (Закрепление.)	1 ч.
9.	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" (повторение). "Прыжки по полоскам" (Разучивание)	1 ч.
10.	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" (Повторение). "Прыжки по полоскам" (Разучивание)	1 ч.
11.	Игры с бегом: "Два Мороза" (Разучивание.) «Прогулка в лес» (Разучивание)	1 ч.
12.	Игры с бегом: "Два Мороза" (Разучивание.) «Прогулка в лес» (Разучивание)	1 ч.
13.	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" (Разучивание)	1 ч.
14.	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" (Закрепление)	1 ч.
15.	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" (Разучивание)	1 ч.
16.	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" (Закрепление)	1 ч.
17.	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	1 ч.
18.	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	1 ч.
19.	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", «Канатоходцы».	1 ч.
20.	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", «Канатоходцы».	1 ч.
21.	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	1 ч.
22.	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	1 ч.
23.	Игра "Быстрые упряжки"	1 ч.
24.	Игры на санках: "На санки", "Гонки санок"	1. 1 ч.
25.	Игры на санках: "На санки", "Гонки санок"	1 ч.
26.	Игры на санках: "Трамвай", "Пройди и не задень"	1 ч.
27.	Игры на санках: "Трамвай", "Пройди и не задень"	1 ч.
28.	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки" (Разучивание.)	1 ч.
29.	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки" (Закрепление.)	1 ч.

30.	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1 ч.
31.	Игры у гимнастической стенки. (Повторение)	1 ч.
32.	Игра "День - ночь"	1 ч.
33.	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". «Путешественники» (Разучивание)	1 ч.
34.	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". «Путешественники» (Закрепление)	1 ч.
35.	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо» (Разучивание)	1 ч.
36.	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо» (Закрепление)	1 ч.
37.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- прыжки через скамейку.	1 ч.
38.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- прыжки через скамейку.	1 ч.
39.	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»	1 ч.
40.	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»	1 ч.
41.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	1 ч.
42.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	1 ч.
43.	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	1 ч.
44.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	1 ч.
45.	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему "	1 ч.
46.	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему "	1 ч.
47.	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	1 ч.
48.	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	1 ч.
49.	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1 ч.
50.	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1 ч.
51.	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" (Повторение).	1 ч.
52.	"Прыжки по полоскам" (Повторение).	1 ч.
53.	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1 ч.
54.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки" (Повторение)	1 ч.
55.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки" (Повторение)	1 ч.
56.	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" (Повторение)	1 ч.
57.	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" (Повторение)	1 ч.
58.	Игра-соревнование "Веселые старты"	1 ч.
59.	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" (Повторение)	1 ч.
60.	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей	1 ч.

	поймать" (Повторение)	
61.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек" (Повторение)	1 ч.
62.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек" (Повторение)	1 ч.
63.	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест" (Повторение)	1 ч.
64.	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест" (Повторение)	1 ч.
65.	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	1 ч.
66.	Итоговое занятие	1 ч.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

- Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф/
- образовательная онлайн-платформа https://uchi.ru/