



Министерство образования и науки Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании
МО учителей
начальной школы
Председатель МО
И.В. Калачева

ПРОВЕРЕНО
Заместитель
директора (УВР)

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ М.А. Шинкарева

Приказ
МБОУ «Школа №36»
г.о. Самара
от 28.08.2026 №171-ув

Приказ
МБОУ «Школа №36»
г. о. Самара
от 28.08.2026 №172-ув

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

внеурочной деятельности (курса)

«Динамическая пауза»

(для 1 классов образовательных организаций)

г. Самара,

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Динамическая пауза» разработана на основе документа: Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: приказ Министерства образования и науки России от 06.10.2009 № 373; Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют динамические (спортивные) часы.

Программа по предмету «Динамическая пауза» для обучающихся первых классов начальной школы разработана в соответствии с положениями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в части духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А.П. Матвеев). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Планируемые результаты

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школы должны быть достигнуты следующие результаты.

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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.
 - реализации потребности детей в двигательной активности;
 - учёта специфики двигательных занятий;
 - комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья обучающихся;
 - постепенном усилении физической и мышечной нагрузки;

- разнообразной физической деятельности обучающихся;
- преемственности урочной и внеурочной деятельности.

Целью программы «Динамическая пауза» является снятие у обучающихся 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 «Динамическая пауза», 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.

Реализация целей программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- комфортная адаптация 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 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.

Базовым результатом освоения курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы обучающихся, но и формирование у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки образовательного процесса.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе усвоения обучающимися курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

1. умение организовывать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

2. умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
3. умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Рабочая программа основного начального образования по курсу «Динамическая пауза» составлена в соответствии с количеством часов, указанных в плане внеурочной деятельности. Курс «Динамическая пауза» изучается в первом классе начальной школы в объёме 66 ч (2 часа в неделю), проводится в середине учебного дня продолжительностью не менее 40 минут.

Краткое содержание курса

Игры, сближающие первоклассников друг с другом.

Это игры-забавы, хороводы с элементами фольклора и народной культуры. Игровое партнёрство при добровольном участии каждого ребёнка в том, что принято всеми. Действовать по очереди, небольшими группами. Эти игры позволяют увидеть и прочувствовать индивидуальность каждого ребёнка, что развивает у детей уважение к другой личности.

Игры, развивающие нравственно-волевые качества личности ребёнка.

Игры учат детей внимательному отношению друг к другу, развивают смелость, способность мобилизоваться и избежать опасности, собранность и уверенность в себе.

Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия.

Дети улавливают особенности знакомых звуков, передают их характер с помощью доступных им средств – движением, звукоподражанием или словом. Это способствует тому, что обучающиеся начинают целенаправленно сравнивать звуки между собой, различать их. Так в игре постепенно формируется способность слышать и понимать звуки, прислушиваться, сравнивать и оценивать звуки по силе, тембру, характеру, сосредотачиваться на звуке, выделять его характерные особенности.

Игры, формирующие целенаправленное внимание.

Характерным для этих игр является наличие текста (как правило, стихотворного), который направляет внимание детей, напоминает им правила и те условия их выполнения, которые связаны с управлением своим вниманием. Дети, подражая взрослому, постепенно овладевают игровыми действиями и подготавливаются к самостоятельному их выполнению.

Игры, развивающие речь и мышление.

В процессе этих игр происходит отработка артикуляции, расширение активного словаря, развитие связной речи, то есть умение выразить свою мысль словами и формирование речевого мышления.

Игры, развивающие память.

Игровые задания, направленные на запоминание различной информации, отличающиеся своей сложностью. В ходе этих игр у обучающихся

развивается внимание, координация, умение сосредоточиться. Игры способствуют общению и взаимопониманию.

Игры, развивающие координацию движений.

В данных играх происходит совершенствование координаций движений. Развивается сотрудничество, взаимовыручка, командный дух.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Солнышко и дождик»	1
2.	Подвижная игра «Ножки».	1
3.	Игра «Раздувайся, пузырь!»	1
4.	«Карусели».	1
5.	Игра «Лови-лови!»	1
6.	«Дудочка»	1
7.	«Куклы пляшут»	1
8.	«Подарки», «По дорожке Валя шла»	1
9.	«Кто к нам пришёл?», «Хоровод».	1
10.	Игра «Спектакль игрушек», «Бабушка Маланья»	1
11.	«Зайка», «Магазин игрушек»	1
12.	Подвижная игра «Салочки-догонялки», «Лохматый пёс».	1
13.	Игра «Воробушки и автомобили», «Смелые мышки».	1
14.	Игры «Пустое место», «Лиса и гуси»	1
15.	Игры «Салочки-выручалочки», «Аи, гу-гу!».	1
16.	Знакомство с игрой «Я принёс тебе подарок».	1
17.	Игра «Магазин игрушек».	1
18.	Игры «Зайцы в городе», «Разноцветные колечки»	1
19.	«Кто разбудил Мишутку?», «Разноцветные ленточки».	1
20.	«Колпачок и палочка», «Что выбрал Петрушка?»	1
21.	Игры «Метко в цель», «Звуковые загадки».	1
22.	Игры «Лисы и куры», «Встречайте гостей».	1
23.	Прогулка на свежем воздухе «Бегите ко мне».	1
24.	ОРУ на равновесие. «Голова и хвост»	1
25.	Танцевальные упражнения. «Нос, пол, потолок».	1
26.	Игры «Ворона и воробей», «Где твой дом».	1
27.	Игры «Прыгающие воробушки», «Лиса и куры».	1
28.	«Два притопа, два прихлопа», «Вороны и воробей».	1
29.	Эстафета «Смена ворон», «Прыжки по кочкам»	1
30.	«Раз, два, три – говори», «Пальчики».	1

31.	«Прятки с игрушками», «Отзовись, не зевай».	1
32.	Игра «Пятнашки», «Поехали коробочки».	1
33.	Бег «змейкой», «Волшебный столик».	1
34.	«Проказы Мишки-шалунишки».	1
35.	Игра «Чудесный сундучок».	1
36.	«Где спрятался зайчик?»	1
37.	Игра «День рождения куклы Алёнушки».	1
38.	Прогулка на свежем воздухе. «Зайчик и Мишка».	1
39.	Игра «Мешочек, пусти!», «Где мы побывали, что мы повидали».	1
40.	Игра «Лисы и куры», «Что на картине?».	1
41.	«Переполох», «Мамины помощники».	1
42.	«Танец маленьких утят», «Кто здесь прячется?»	1
43.	Игра «Пустое место».	1
44.	ОРУ на равновесие «Что достать тебе, дружок?»	1
45.	«Отзовись, не зевай».	1
46.	Ритмическая гимнастика. «Переполох».	1
47.	Игра «Мяч водящему», «Ловля оленей».	1
48.	Игра «Великаны и лилипуты».	1
49.	Игра «Воробушки и кот», «Светофор».	1
50.	ОРУ с мячом, прыжки через скакалку.	1
51.	«Отдай мяч соседу», «Метко в цель».	1
52.	«Попади в цель».	1
53.	Игра «Перестрелка».	1
54.	«Броски в кольцо».	1
55.	Прогулка на свежем воздухе. Эстафета с мячом.	1
56.	Игра «Ловкие ребята».	1
57.	ОРУ со скакалкой.	1
58.	Метание мяча.	1
59.	Игры «Вызов номеров», «Два мороза».	1
60.	Игры «Что изменилось?», «Весёлые старты».	1
61.	Подвижные игры на улице. «Космонавты».	1
62.	Игры «Мышеловка», «Найди свою пару».	1
63.	Прогулка на свежем воздухе. «Кто быстрее?»	1
64.	Подвижная игра «К своим флажкам».	1
65.	Игра «Чудо-дерево». Эстафета со скакалкой.	1
66.	Игра «Бег сороконожки», «Кто обгонит?»	1