Северо-Западное управление министерства образования Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Четыровка
муниципального района Кошкинский Самарской области
(ГБОУ ООШ с.Четыровка)
ИНН 6381019168 КПП 638101001
446804, Самарская область, муниципальный район Кошкинский, с. Четыровка, ул. Центральная 31, телефон 8(84650)49243 E-mail: chetyr_sch_szu@63edu.ru

РАССМОТРЕННО на заседании МО учителей Протокол №1 от «27» августа 2026 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____Р. В. Рябова «27» августа 2026 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ ООШ с.Четыровка _____В.М. Подковыров Приказ № 50/1-од от «28» августа 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН

ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Владелец: Подковыров Владимир Михайлович

Сертификат: 1B9B2B2203BBD335C91839BF50CA8931B1BD0BC4

Действителен с 21.11.2024 по 21.11.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

Направление: спортивно - оздоровительная
Название программы: Динамическая пауза
Класс: 1
Количество часов по учебному плану 66 часа в год, 2 час в неделю. Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральной образовательной программой НОО.

Составила учитель физической культуры:
Антонова Светлана Васильевна,
Высшая квалификационная категория

с. Четыровка, 2026 -2027 учебный год

Программа Динамическая пауза»

1 класс

Пояснительная записка

Здоровье человека – тема для разговора всех времён и народов, а в двадцать первом веке она становится первостепенной. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребёнок и подавно.
По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Не секрет, что здоровье детей за годы обучения в школе ухудшается в 5 – 6 раз, поэтому забота о здоровье подрастающего поколения требует особого внимания.

Мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие понимания у ребёнка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. С раннего детства необходимо воспитывать в ребёнке уважительное отношение к своему здоровью. Школа и семья должны помочь ребёнку научиться любить себя, своё тело, своё здоровье.

Значимость образования состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни.

Актуальность:
В каждом ребёнке таится заложенная природой неуёмная потребность движения. Для ребёнка бегать наперегонки, скакать на одной ноге, подражать движениям окружающих его людей, зверей и птиц столь же естественно необходимо, как дышать.
Потребность детей в движении удовлетворяется на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, подвижных играх, физ. минутках, динамических паузах.**Динамические паузы** - это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки.
Динамическая пауза - активный отдых учащихся на свежем воздухе. Проведение во время динамической паузы подвижных игр на улице обеспечивает решение одной из важнейших задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем закаливания организма ребенка.

Программа «предназначена для 1 класса, рассчитана на **66 занятий (2 часа в неделю).**

Цель:

- сохранения и укрепления здоровья учащихся школы;
- обеспечения двигательной активности детей, смена видов деятельности учащихся в течение дня;
- пропаганды здорового образа жизни;
- развития двигательных способностей: ловкости, силы, выносливости;
- общения, развития коммуникативных качеств учащихся;

Задачи:

- Прививать первоклассникам необходимые двигательные навыки.
- Укреплять мышечный аппарат.
- Формировать правильную осанку, постановку корпуса, рук, ног, головы.

Динамические паузывыполняют следующие функции:

- Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;
- Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
- Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию межу собой;
- Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества
- Обучающая – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их
- Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы
- Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.
- Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний
- Лечебную – способствовать выздоровлению.

Направления программы

Программа направлена на формирование здорового образа жизни. Сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей. Организация командного взаимопонимания, сплочения коллектива класса.

Особенности курса «Динамическая пауза»:

- развитие личности ребёнка, его интеллекта и общей культуры, а также формирование и обогащение внутреннего мира решаются с максимальным учётом индивидуальных возможностей каждого ученика;
- развитие физических возможностей детского организма;
- обогащается его духовный мир, расширяется кругозор. Всё это способствует росту художественно- творческой личности.

Форма проведения динамической паузы:

- при благоприятных погодных условиях – подвижные игры на свежем воздухе;
- при неблагоприятных погодных условиях - в МОУ СОШ № 10»ОЦ ЛИК» предусмотрены рекреации, зимний сад, актовый зал, спортивный зал.

Динамическая пауза проводится под руководством учителя. Используются подвижные игры, игры спортивного характера в зависимости от времени года. Свобода и самостоятельность двигательной активности детей в ходе динамической паузы обязательно продумывается и планируется педагогом заранее.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место учебного предмета, курса в учебном плане.

На изучение «Динамической паузы» в 1 классе начальной школе отводится 2 ч. в неделю, 66 ч. – (33 учебные недели).

Краткое содержание программы
1 класса - 66ч.

Двигательные упражнения без предметов - 8 ч.

«Зеркало», «Шумовой эффект», «Клоуны», « Японская школа», «Десантники», « Балетная школа», «Канатоходцы», « цирковая школа».

Совместные двигательные упражнения -10 ч.

«Учимся быть рядом», «Близнецы», «Пробуждение», «Театр пантомимы», «Прятки», «Цапля», «Путаница», «Гири», «Лодочка», «Кролики».

Игровые двигательные упражнения с предметами -17 ч.

«Трон», «Статуя», «Грезы», «Сон», «Балансировка», «Снежная баба», «Жонглеры и эквилибристы», «Волшебная палочка», «Цирк», «Совместный полет», «Круговорот», «Живые комочки», «Ветер», «Доброта», «Равновесие», «Борьба с трудностями», «Оркестр».

Прыжки в стране Олимпиоников - 14ч.

Подвижные игры «Бегущие машины», « Кто дальше», «С кочки на кочку», «Заводной зайчишка, «Кенгуру», «Яблоки», «К бабушке», «Светофор», «Мяу-Гав», «Бег по кочкам».

Эстафеты -5ч.

Эстафеты: с гимнастическими палками; обручами; мячом; круговые эстафеты с мячом, эстафеты с газетой, прыжковая эстафета, бега с препятствиями.

Игровые двигательные упражнения с воздушными шарами (с мячами)-7ч.

«Воздушный змей», «Любопытство», «Необычное выступление», «Круговерть», «Кругосветное путешествие», «Лабиринт», «Проверка ловкости».

Соревнования, состязания -5ч.

Весёлые старты. Чемпионы малого мяча.Соревнование длинных и коротких прыжков.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы «Динамическая пауза» - это активный отдых учащихся на свежем воздухе. Проведение во время динамической паузы подвижных игр на улице обеспечивает решение одной из важнейших задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем

закаливания организма ребенка. Активный отдых на свежем воздухе оставляет массу впечатлений и помимо этого укрепляет здоровье и дарит отличное самочувствие. Дети начинают больше двигаться, получать больше кислорода в легкие и кровь, что прекрасно отражается на настроении и общем самочувствии. Любые игры на свежем воздухе способствуют улучшению кровообращения во все органы и системы человеческого организма, в том числе в мозг. А это помогает ученику встряхнуться и с новыми силами и настроением браться за учебу. Очевидно, что в разнообразных играх мы имеем могучий элемент для содействия умственному развитию детей. Гигиеническое значение детских игр, в особенности подвижных, происходящих на открытом воздухе, неоценимо. Динамическая пауза проводится под руководством учителя. Используются подвижные игры, игры спортивного характера в зависимости от времени года. Свобода и самостоятельность двигательной активности детей в ходе динамической паузы обязательно продумывается и планируется педагогом заранее.

1. **Результаты первого уровня** (приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):
   - приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни;
   - о технике безопасности на занятиях и правилам бесконфликтного поведения;
   - о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям;
   - об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье.
2. **Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям и деревьям, воде и т.д.
3. **Результаты третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Личностные результаты

1. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
2. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
3. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.**4**. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
5. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
6. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
7. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. 8. Умение работать в команде.

Метапредметные результаты

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи игровой деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
3. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Предметные результаты.

1.Понимание особой роли России с мировой истории, воспитание чувства гордости за национальные свершения, открытия, победы.

2.Уважительное отношение к России, родному краю, природе нашей страны, её современной жизни.

Тематический план

1 класс

Тема	**Теоретические**	**Практические**	**Всего**
Двигательные упражнения без предметов 8 ч.	2	6	8
Совместные двигательные упражнения -10 ч.	3	7	10
Игровые двигательные упражнения с предметами -17 ч.	5	12	17
Прыжки в стране Олимпиоников -14ч.	3	11	14
Эстафеты -5ч.	1	4	5
Игровые двигательные упражнения с воздушными шарами (с мячами) -7ч.		7	7
Соревнования, состязания -5ч.		5	5
Всего	**14**	**52**	**66**

Календарно - тематическое планирование кружка «Динамическая пауза»

№	Тема	Кол-во ч.		Вид деятельности	Планируемые результаты	УУД
	Двигательные упражнения без предметов 8 ч.					
1.	Двигательные упражнения без предметов: «Шумовой эффект», «Зеркало».	1		игровая	Формирование интереса к собственной активности, культуры понимания собственного тела. Знать правила игры. Уметь в них играть. Уметь планировать свою деятельность;уметь контролировать свои поступки;объективно оценивать поступки других	**Личностные:** осознание значимости безопасного поведения **Регулятивные:** освоение способов ориентирования в пространстве при различных передвижениях. **Познавательные** Планировать свою работу. **Коммуникативные:** формирование умений слышать и слушать учителя
2.	Двигательные упражнения без предметов: « Японская школа», «Клоуны».	1		игровая		
3.	Двигательные упражнения без предметов: «Десантники», «Цирковая школа».	1		игровая		
4.	Двигательные упражнения без предметов: « Балетная школа», «Зеркало».	1		игровая		
5.	Двигательные упражнения без предметов: «Шумовой эффект», «Канатоходцы».	1		игровая		
6.	Двигательные упражнения без предметов: «Японская школа», «Цирковая школа».	1		игровая		
7.	Двигательные упражнения без предметов: «Клоуны», «Балетная школа».	1		игровая		
8.	Двигательные упражнения без предметов: «Десантники», «Канатоходцы».	1		игровая		
	Совместные двигательные упражнения -10 ч.					
9.	Совместные двигательные упражнения:«Близнецы», «Прятки».	1		игровая	Развитие интереса учащихся к совместным двигательным упражнениям.	**Личностные** Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья». **Регулятивные** Определять
10.	Совместные двигательные упражнения: «Учимся быть рядом», «Цапля».	1		игровая		
11.	Совместные двигательные	1		игровая		

	упражнения: «Прятки», «Путаница».				Формирование культуры совместных действий. Знать правила игры. Уметь в них играть.	цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. **Познавательные** Планировать свою работу. **Коммуникативные** Участвовать в паре.
12.	Совместные двигательные упражнения: «Театр пантомимы», «Гири».	1		игровая		
13.	Совместные двигательные упражнения: «Учимся быть рядом», «Пробуждение».	1		игровая		
14.	Совместные двигательные упражнения: «Кролики», «Цапля».	1		игровая		
15.	Совместные двигательные упражнения: «Лодочка», «Гири».	1		игровая		
16.	Совместные двигательные упражнения: «Близнецы», «Путаница».	1		игровая		
17.	Совместные двигательные упражнения: «Лодочка», «Театр пантомимы».	1		игровая		
18.	Совместные двигательные упражнения: «Кролики», «Пробуждение».	1		игровая		
	Игровые двигательные упражнения с предметами -17 ч.					
19.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Статуя».	1		игровая	Развитие интереса и мотивации к учению. Демонстрация широких возможностей развития собственной двигательной активности с помощью самых обычных предметов. Формирование культуры понимания значения двигательной	**Личностные:**формирование смелости, находчивости, решительности, настойчивости при прохождении полосы препятствий. **Регулятивные:** освоение наиболее рациональных способов движений для достижения высоких результатов. **Познавательные:** осмысление необходимости выполнять естественные виды движений человека
20.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Трон».	1		игровая		
21.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Сон».	1		игровая		
22.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Снежная баба».	1		игровая		
23.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Грезы».	1		игровая		
24.	Игровое двигательное упражнение «Жонглеры и эквилибристы».	1		игровая		
25.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Балансировка».	1		игровая		

26.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Цирк».	1		игровая	активности в жизни человека. Знать правила игры. Уметь в них играть.	
27.	Игровое двигательное упражнение «Волшебная палочка».	1		игровая		
28.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Круговорот».	1		игровая		
29.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Совместный полет».	1		игровая		
30.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Ветер».	1		игровая		
31.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Живые комочки».	1		игровая		
32.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Равновесие».	1		игровая		
33.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Доброта».	1		игровая		
34.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Борьба с трудностями»	1		игровая		
35.	Игровое двигательное упражнение с предметами: «Оркестр».	1		игровая		
	Прыжки в стране Олимпиоников -14ч.					
36.	Подвижная игра «Бегущие машины»	1		игровая	Развитие интереса к выполнению упражнений с прыжками, культура выполнения прыжков. Развитие любознательности, наблюдательности, фантазии, потребности в выполнении упражнений, культура общения учащихся.	**Личностные:** формирование индивидуального стиля техники выполнения прыжка. **Регулятивные:** освоение техники выполнения прыжка. **Познавательные:** осознание алгоритма действия при освоении прыжка. **Коммуникативные:** построение продуктивного взаимодействия со сверстниками во время разучивания и закрепления групповых подвижных игр.
37.	Подвижная игра « Кто дальше».	1		игровая		
38.	Подвижная игра «Охотники».	1		игровая		
39.	Подвижная игра «С кочки на кочку».	1		игровая		
40.	Подвижная игра «Заводной зайчишка».	1		игровая		
41.	Подвижная игра «Акробаты».	1		игровая		
42.	Подвижные игры «Живой мешок», «С кочки на кочку».	1		игровая		
43.	Подвижная игра «Кенгуру».	1		игровая		
44.	Подвижная игра «Яблоки».	1		игровая		
45.	Подвижная игра «К бабушке».	1		игровая		
46.	Подвижные игры «Мяу-Гав»	1		игровая		
47.	Подвижные игры на воздухе «Светофор».	1		игровая		

48.	Подвижная игра «Воробей».	1		игровая	Знать правила игры. Уметь в них играть.	
49.	Подвижная игра «Бег по кочкам».	1		игровая		
	Эстафеты -5ч.					
50.	Эстафета: с обручами.	1		игровая	Привить детям интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Развивать ловкость, силу, подвижность, активность, смекалку, внимательность. Воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности. Знать правила игры. Уметь в них играть.	**Личностные:** осознание значимости развития ловкости с использованием упражнений с большими мячами в парах и индивидуально. **Регулятивные:** формирование умения взаимодействовать в команде для достижения высокого результата. **Познавательные:** освоение способов взаимодействия с партнером, алгоритма выполнения двигательного действия. **Коммуникативные:** построение продуктивного взаимодействия в команде.
51.	Эстафета: с гимнастическими палками.	1		игровая		
52.	Прыжковая эстафета.	1		игровая		
53.	Эстафеты: мячом; круговые эстафеты с мячом.	1		игровая		
54.	Эстафеты: с газетой, бег с препятствиями.	1		игровая		
Игровые двигательные упражнения с воздушными шарами (с мячами) -7ч.						
55.	Игровое двигательное упражнение «Воздушный змей».	1		игровая	Стимулирование детской двигательной активности, желание учащихся участвовать в упражнениях подобного типа, преодоление внутренней неловкости и тревожности за свои движения. Знать правила игры.	**Личностные:** осознание необходимости умения выполнять упражнения с шарами (мячами). **Регулятивные:** формирование правильной техники метания мяча с места. **Познавательные:** самостоятельное создание алгоритма деятельности в зависимости от конкретных условий. **Коммуникативные:** формирование конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми.
56.	Игровое двигательное упражнение «Любопытство».	1		игровая		
57.	Игровое двигательное упражнение «Необычное выступление».	1		игровая		
58.	Игровое двигательное упражнение «Круговерть».	1		игровая		
59.	Игровое двигательное упражнение «Кругосветное путешествие».	1		игровая		
60.	Игровое двигательное упражнение «Лабиринт».	1		игровая		
61.	Игровое двигательное упражнение «Проверка ловкости».	1		игровая		

					Уметь в них играть.	
Соревнования, состязания -5ч.						
62.	Весёлые старты.	1		игровая	Формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры. Знать правила игры. Уметь в них играть.	**Личностные:** осознание значимости члена команды в достижении общего командного результата. **Регулятивные:** формирование умения соревноваться в группах. **Познавательные:** установление соответствия между индивидуальными действиями и конечным результатом всей команды (в соревнованиях). **Коммуникативные:** формирование умения продуктивного сотрудничества, умения разрешать создающиеся во время соревнований конфликты в команде и между командами
63.	Чемпионы малого мяча.	1		игровая		
64.	Соревнование длинных и коротких прыжков.	1		игровая		
65.	Соревнования в беге.	1		игровая		
66.	Чемпионы большого мяча.	1		игровая		

Литература

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья – М. «ВАКО» 2007 г. – 150с.

Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

Миронова Р.М. « Игра в развитии активности детей » Минск : Народная совета, 1989 г.

Щербинина В.П. Педагогика здорового развития детей младшего возраста. Грозно 1992 г.

Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания / Б.А. Ашмарин [и др.]. –М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

Базарный, В.Ф. Нервно –психическоеутомление учащихся в традиционной школьной среде / В.Ф. Базарный. – Сергиев Посад,1995.

Сабодах, Р.В. Проблема адаптации детей к обучению в школе / Р.В. Сабодах // Начальная школа плюс До и После. – 2008. – № 2.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименование спортивного инвентаря
1.	Скамейки
2.	Обручи
3.	Палки гимнастические
4.	Скакалки
5.	Мячи малые сшивные
6.	Мячи большие (баскетбольные)
7.	Мячи волейбольные
8.	Мячи футбольные
9.	Шары
10.	Кегли