

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 50 с углубленным изучением отдельных предметов имени кавалера Ордена Мужества
Г. Д. Ларина» городского округа Самара

Программа рассмотрена на заседании
МО классных руководителей
Протокол №1
от «27» августа 2025 г.
Председатель МО
_____/Л. М. Кривокурс/

«Проверено»
«27» августа 2025 г.
Зам. директора по ВР
_____/Л. М. Кривокурс/

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Школа №50»
г.о. Самара
И. Ю. Ларина
Приказ №282-од
от «27» августа 2025 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности для обучающихся 1 классов
«Динамическая пауза»

Форма организации: динамическая пауза, основы самопознания

Направление: спортивно – оздоровительная деятельность

Срок реализации: 1 год

Программа составлена: Дежневой С. Ю., учителем начальной школы

Самара, 2025

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 50 с углубленным изучением отдельных предметов имени кавалера Ордена Мужества
Г. Д. Ларина» городского округа Самара

Программа рассмотрена на заседании
МО классных руководителей
Протокол №1
от «27» августа 2025 г.
Председатель МО
_____/Л. М. Кривопуск/

«Проверено»
«27» августа 2025 г.
Зам. директора по ВР
_____/Л. М. Кривопуск/

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Школа №50»
г. о. Самара
_____/И. Ю. Ларина
Приказ №282-од
от «27» августа 2025 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности для обучающихся 1 классов
«Динамическая пауза»

Форма организации: динамическая пауза, основы самопознания

Направление: спортивно – оздоровительная деятельность

Срок реализации: 1 год

Программа составлена: Дежневой С. Ю., учителем начальной школы

Самара, 2025

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии и на основе нормативно-правовых и учебно — методических документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019 с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г., №286 (с изменениями и дополнениями на 01.09.2024г. (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №31 от 22.01.2024г. «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства Просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования»);
- ООП НОО МБОУ Школы № 50 г. о. Самара.
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 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".
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 04.09.2014 № 276-ОД «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации, и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому, в Самарской области» (с изм. от 10

августа 2016 г. N 259-од)

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 23.08.2016 № 815-ТУ. «Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов».
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности».
- Положение о рабочей программе по внеурочной деятельности в МБОУ Школе №50 г. о. Самара;
- Положение об организации внеурочной деятельности в МБОУ Школе №50 г. о. Самара.

Целью внеурочной деятельности является обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации.

Внеурочная деятельность планируется и организуется с учетом индивидуальных особенностей и потребностей ребенка, запросов семьи, культурных традиций, национальных и этнокультурных особенностей региона. Внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной общеобразовательной программы.

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана на основе федеральной рабочей программы начального общего образования по физической культуре для 1 – 4 классов образовательных организаций (ФГБНУ Институт стратегии развития образования. - Москва, 2023 г.). При составлении программы использованы методические материалы пособия «Подвижные игры.1-4 класс». Патрикеев, А.Ю. М.: Вако, 2007. - / Мозаика детского отдыха.

Актуальность. 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 обучающихся, 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 обучающихся, 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. Введение в середине учебного дня динамической паузы (Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи") 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 на последующих уроках. Занятия по программе «Динамическая пауза» носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер.

Цель программы - снятие у обучающихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни.

Основными задачами реализации содержания программы являются:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в

жизни человека, роли в укреплении здоровья;

- воспитание и формирование качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с федеральной образовательной программой начального общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
 - в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Данная программа реализуется в 1 классе, в рамках спортивно – оздоровительного направления внеурочной деятельности. В учебном плане МБОУ Школы №50 г. о. Самара выделено 66 часов в год: 33 учебные недели, 2 часа в неделю.

Процент пассивности составляет – 0,8 %.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты освоения внеурочного курса «Динамическая пауза» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию;
- понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных

тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности

соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, игр;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию изученных подвижных игр;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов

Работа с информацией:

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их
- излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на занятиях и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

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.

Воспитательные результаты

Программа позволяет достичь воспитательных результатов первого и второго уровней.

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): практическое освоение простейших элементов двигательной активности.

Формы достижения результатов первого уровня: инструктажи, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля результатов первого уровня: беседа, наблюдение.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения базовым ценностям общества): формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: игры на свежем воздухе и в спортзале, эстафеты, соревнования

Формы контроля результатов второго уровня: участие в школьных играх, соревнованиях.

Виды деятельности: игровая, досугово-развлекательная.

Формы деятельности: подвижная игра, соревнования.

Система оценки планируемых результатов при реализации программы.

Формы проведения промежуточной аттестации по внеурочной деятельности

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза» являются соревнования. Оценивание образовательных результатов проводится с применением метода педагогического наблюдения (оценивание знаний правил игры, способов выполнения). Достижение планируемых результатов программы внеурочной деятельности в 1 классе осуществляется без балльного оценивания.

Итоговая оценка по окончании курса внеурочной деятельности выставляется как зачет (незачет).

Содержание программы

Введение. Игры с элементами ОРУ (6 ч) Подвижные игры «Не ошибись!» «Запрещенный цвет», «Сторож», «Красный свет – зелёный свет», «Аисты», «Совушка», «Перемена мест»,

Игры на развитие реакции (4 ч) Подвижные игры «Поймай мяч», «Канатоходец», «Не слышно за мячом», «Дотронься до ...»

Игры с прыжками (4 ч) Подвижные игры «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Удочка».

Игры с бегом (6 ч) Подвижные игры "Два мороза", "Конники-спортсмены", "Салки", "К своим флажкам!", "Пятнашки", "Гуси — лебеди"

Игры с мячом (10 ч) Подвижные игры "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», "Обведи меня", "Успей поймать".

Игры с обручами (2 ч) Подвижные игры "Упасть не давай", "Пролезай — убегай".

Игры с лентами (2 ч) Подвижные игры "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо".

Игры с элементами прыжков в длину (2 ч) "Через ручеек", "Льдинки».

Игры в снежки (4 ч) Игры "Защитники крепости", "Нападение акулы", «Меткий стрелок», «Не задень».

Зимние игры (4 ч) «Быстрые упряжки», «Трамвай». Зимние эстафеты.

Игры — эстафеты (8 ч) Игры- эстафеты с бегом и мячом. Игры - эстафеты с бегом и прыжками. Игры - эстафеты с преодолением препятствий. Игры - эстафеты с обручем.

Групповые игры (10 ч) Подвижные игры «День — ночь», «Лисичка», «Море волнуется — раз...», «Мыши водят хоровод», «Ястреб и утки», «Нептун и рыбки», «Третий — лишний», «Найди себе пару», «Кошки — мышки», «Третий — лишний».

Комбинированная эстафета (2 ч)

Игра — соревнование «Веселые старты» (2 ч)

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Общее количество часов	Теоретиче ские занятия	Практиче ские занятия
1	Введение. Игра с элементами ОРУ «Не ошибись!»	1	0,5	0,5
2	Игра с элементами ОРУ "Запрещенный цвет "	1		1
3-4	Игры с элементами ОРУ. «Сторож », «Красный свет – зелёный свет», «Аисты».	2		2
5-6	Игры с элементами ОРУ. "Совушка" - "Перемена мест"	2		2
7-8	Игры на развитие реакции «Поймай мяч », «Канатоходец ».	2		2
9-10	Игры на развитие реакции. « Не слышно за мячом », «Дотронься до ...»	2		2
11-12	Игры с прыжками."Попрыгунчики-воробушки" "Прыжки по полоскам"	2		2
13-14	Игры с прыжками."Удочка", "Попрыгунчики-воробушки"	2		2
15-16	Игры с бегом. "Два мороза","Конники-спортсмены"	2		2
17-18	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!"	2		2
19-20	Игры с бегом: "Пятнашки", "Гуси - лебеди"	2		2
21-22	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"	2		2
23-24	Игры с мячом."Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2		2
25-26	Игры с мячом. "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2		2
27-28	Игры с мячом. "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину»	2		2
29-30	Игры с мячом."Обведи меня", "Успей поймать"	2		2
31-32	Игры с обручами. "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2		2

33-34	Игры с лентами (веревочкой и т. п.). "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо"	2		2
35-36	Игры с элементами прыжков в длину. "Через ручеек", "Льдинки"	2		2
37-38	Игры в снежки. "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2		2
39-40	Игры в снежки. «Меткий стрелок», «Не задень»	2		2
41-42	Зимние игры. «Быстрые упряжки», «Трамвай»	2		2
43-44	Зимние эстафеты.	2		2
45-46	Игры- эстафеты с бегом и мячом	2		2
47-48	Игры - эстафеты с бегом и прыжками.	2		2
49-50	Игры - эстафеты с преодолением препятствий.	2		2
51-52	Игры - эстафеты с обручем.	2		2
53-54	Групповые игры. «День — ночь», «Лисичка»	2		2
55-56	Групповые игры. «Море волнуется — раз...», «Мыши водят хоровод»	2		2
57-58	Групповые игры. «Ястреб и утки», «Нептун и рыбки»	2		2
59-60	Групповые игры. «Третий — лишний», «Найди себе пару»	2		2
61-62	Групповые игры. «Кошки — мышки», «Третий — лишний».	2		2
63-64	Комбинированная эстафета.	2		2
65-66	Игра — соревнование «Веселые старты»	2		2
	Итого:	66 ч.	0,5 ч. (0,8%)	65,5ч. (99,2%)

Формы проведения промежуточной аттестации по внеурочной деятельности

№	Направление	Форма промежуточной аттестации (по выбору обучающегося, в том числе для обучающихся на дому)
1	Спортивно-оздоровительная деятельность	Портфолио спортивных достижений Соревнования. Сдача нормативов ГТО. Участие в акциях и мероприятиях.
2	Проектная деятельность	Портфолио. Тест. Научно-практическая конференция. Исследовательская работа. Защита проектов. Образовательная игра.
3	Коммуникативная деятельность	Портфолио. Концерт, спектакль. Творческое выступление. Защита проектов. Образовательная игра. Участие в акциях и мероприятиях.
4	Художественно-эстетическая деятельность	Портфолио. Выставка декоративно-прикладного творчества. Концерт, спектакль. Творческое выступление. Разработка изделия, макета, предметов декора и живописи.
5	Информационная культура	Портфолио. Исследовательская творческая работа. Защита проектов. Участие в акциях и мероприятиях. Образовательная игра. Концерт, спектакль. Творческое выступление.
6	Интеллектуальные марафоны	Портфолио. Исследовательская творческая работа. Защита проектов. Участие в акциях и мероприятиях. Образовательная игра. Творческое выступление.
7.	Учение с увлечением!	Портфолио. Исследовательская творческая работа. Защита проектов. Участие в акциях и мероприятиях. Образовательная игра. Творческое выступление.

Годовая оценка по внеурочной деятельности выставляется как зачет (незачет)

Список литературы для учителя

1. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. М.: Просвещение, 2004.
2. Клусов П. П., Цуркан А. А. Стадион во дворе. М.: Просвещение, 2005
3. Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007.
4. Энциклопедия физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 2006.
5. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры:1-4класс. М.:ВАКО, 2007

Список литературы для родителей и обучающихся

1. Ковалько В.И. Младшие школьники после уроков. М.: ЭКСМО, 2000
2. Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. М.: 2005