

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

РАССМОТРЕНО

Председатель МО классных
руководителей МБОУ
"Школа №50" г. о. Самара

 Т.А. Акимова

Протокол №1
от «28» августа 2026 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по ВР МБОУ "Школа
№50" г.о. Самара

 Т. А. Акимова

«28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Школа
№50" г.о. Самара

 И. Ю. Ларина

Приказ №279-од
от «28» августа 2026 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: Черных Л.Г., учителем начальной школы
МБОУ Школы № 50 г.о. Самара

Ларина
Ирина
Юрьевна

Подписано
цифровой
подписью: Ларина
Ирина Юрьевна
Дата: 2026.09.18
12:37:35 +04'00'

Самара, 2026

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.

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)

№ 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: 1-4 класс. 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