ГБОУ СОШ № 10
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 10
имени полного кавалера ордена Славы Петра Георгиевича Макарова города
Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

445359, Российская Федерация, Самарская область, городской округ Жигулевск, город Жигулевск,
В-1, д. 29. Телефон/факс: 8 (848-62) 2-54-40. E-mail: cu_sch10zhg@63edu.ru

ПРОВЕРЕНО
заместитель директора по ВР
Е.Н. Клопова

УТВЕРЖДЕНО
Директора ГБОУ СОШ № 10
Е.А. Шер
Приказ № 110/5-од
от «31» августа 2026 г



C=RU, O=ГБОУ СОШ № 10,
CN=Е.А. Шер,
E=cu_sch10zhg@63edu.ru
2026.08.31 13:31:57+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитательная деятельность по данной программе ориентирована на физическое воспитание детей. Социальный блок программы способствует созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классном коллективе, а также получению опыта взаимодействия учеников между собой.

Подвижные игры направленны на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

На проведение курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» в 1 классе отводится 2 ч в неделю, 66 ч в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты:

– 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 и 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.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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.

Метапредметные результаты.

Познавательные УУД:

– умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

– учиться осознавать и анализировать себя;

– уметь распознавать свои чувства и чувства других людей.

Регулятивные УУД:

– определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

– проговаривать последовательность действий во время занятия;

– учиться работать по определённому алгоритму;

– осознавать свои личные качества, способности и возможности;

− осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;

− овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;

− научиться контролировать собственное поведение;

− осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.

Коммуникативные УУД:

− планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками − определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

− постановка вопросов − инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

− разрешение конфликтов − выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

− управление поведением партнёра − контроль, коррекция, оценка его действий;

− умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;

− сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на социальное, творческое развитие ребёнка, что проявляется в:

− возможности, кроме реализации модуля «Курсы внеурочной деятельности», включения школьников в деятельность, организуемую ОУ в рамках модулей Программы воспитания: «Основные школьные дела», «Предметно-

пространственная среда», «Профилактика и безопасность;

– приоритете личностных результатов реализации рабочей программы, нашедших своё отражение и конкретизацию в Программе воспитания;

– планировании деятельности с учётом принципов воспитания, сформулированных в Программе воспитания по направлению: познавательная деятельность, художественное творчество, проблемно-ценностное общение, игровая деятельность;

– реализации в единстве учебной и воспитательной деятельности по целевым ориентирам в соответствии с основными направлениями, конкретизированными в Программе воспитания: гражданское воспитание, эстетическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, формирования ценности научного познания.

– возможности комплектования разновозрастных групп для организации деятельности школьников (воспитательное значение таких групп отмечается в Программе воспитания);

– высокой степени самостоятельности школьников в проектно-исследовательской деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;

– ориентации школьников на подчеркиваемую Программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;

– возможности воспитательного воздействия на обучающегося, создании условий для проявления им творческих способностей, развития его личности, отмеченных в Программе воспитания;

– интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих их большую вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей с учётом взаимодействия с родителями, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Программой воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1. **Режим дня школьника** занятия включают мероприятия поформированию у младших школьников навыков здорового образа жизни и самоорганизации

2. **Подвижные игры** рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания. Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Используются такие игры как: игры «Удочка», «Попрыгунчики-воробушки», «Салки», «К своим флажкам», "Два Мороза", «Гуси -лебеди», «Конники - спортсмены», «Играй, играй – мяч не теряй», «Пятнашки», «Весёлые старты», «Мяч в корзину», «Защитники снежной крепости», игры – эстафеты с бегом и мячом.
3. **Игры на внимание** отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Всё это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребёнку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха. В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре. Используются такие игры как: игра «Класс, смирно!», «Ловушки с мячом», «День и ночь», «Обведи меня», «Метко в цель», «Перемена мест»

Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «Альпинисты», «Про-лезай - убегай», «Упасть не давай», «Запрещённое движение», « В раю оленьих троп». Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведе-нии подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреа-ции, в классе). Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощу-щений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку. Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исход-ных положений. Развитие выносливости: равномерный бег с чередующейся с ходьбой, бег с ускорениями. Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

1. **Комплексы общеразвивающих упражнений:**

   Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с обручем), комплекс № 3 (у гим-настической стенки), комплекс № 4 (с верёвочкой (скакалкой)), комплекс № 5 (с мячом), «Невидимки», «Трамвай», «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо», комплекс общеразвивающих упражнений «Прыжки по полоскам», комплекс упражнений в равновесии «Пройди и не задень». Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоро-вья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения че-ловека. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Самостоятельные занятия. Со-ставление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, ком-плексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц ту-ловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание	количество часов	
		теория	практика
1.	Режим дня школьника.	1	
2.	Игровые упражнения на построение и перестроение.	1	3
3.	Игровые упражнения прыжками.	1	3
4.	Игровые упражнения с метанием и ловлей мячей.	1	5
5.	Игровые упражнения на равновесие.	1	3
6.	Двигательный режим учащегося.	1	3
7.	Игровые упражнения со скакалкой.	1	4
8.	Игровые упражнения с лазанием.	1	3
9.	Игровые упражнения с ходьбой.	1	3
10.	Прогулка на свежем воздухе.	1	27
11.	Азбука закаливания.	1	
12.	Итоговое занятие.	1	
	Всего	**12**	**54**
	Итого	**66**	

Формы и виды организации внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность по курсу «Динамическая пауза» основана на групповой, индивидуальной (очной и дистанционной) формах работы с применением электронных ресурсов и дистанционных образовательных технологий. Курс включает в себя теоретическую подготовку, практический тренинг, просмотр тематических видео уроков и лекций, выполнение творческих заданий и онлайн-тестов по различным разделам курса. Задания разрабатываются в соответствии с возрастом и уровнем подготовки учащихся.

Итоги реализации программы могут быть представлены участием в соревнованиях различного уровня (классном, школьном), участием в разработке мини-проектов.

Уровень результатов работы по программе

Первый уровень результатов — *приобретение школьником социальных знаний* (формирование рабочей атмосферы в среде членов факультатива, создание ситуации успеха).

Второй уровень результатов — *получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества* (участие в соревнованиях различного уровня, формирования умения работать самостоятельно на достижение результата; выстраивание взаимоотношений в процессе подготовки к конкурсным мероприятиям.

Третий уровень результатов — *получение школьником опыта самостоятельного общественного действия* (участие в организации школьных соревнований, в разработке мини-проектов и так далее).