

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №106» городского округа Самара**

РАССМОТРЕНО

Председатель методического
объединения классных
руководителей Илюхина Т.Г.
Протокол №1 от «28» 08.2026
г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УВР Керимова Т.В.
от «28» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
_____ Субочева Г.В.
Приказ №210 - од
от «28» 08 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

Название курса: «Динамический час»

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: спортивный клуб

Количество часов по учебному плану: в 1 классе 66 ч в год 2ч в неделю

**Составлена в соответствии с программой «Динамический час» Ирикова Т.Л.
(название и авторы программы)**

1. Пояснительная записка

Программа интегрированного курса «Динамический час» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направлены 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.

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: игра, соревнования.

Цель: воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- 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.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

2. Пути, средства, методы достижения цели.

Основополагающие педагогические принципы программы:

- реализации потребности детей в двигательной активности,

- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Средства достижения цели:

- 1.Аудиовизуальные
- 2.Электронные образовательные ресурсы
- 3.Наглядные
- 4Демонстрационные

Методы достижения цели:

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Форма отчета: соревнования

3. Содержание программы

1. *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.

Используются такие игры как: игры «Конники-спортсмены», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Попрыгунчики-воробушки», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Осада снежной крепости», «Два мороза»

2. *Игры на внимание* отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, 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 «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Класс смирно!», «Прыжки по полоскам» «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место». «Гол –штанга», «Ястреб и утки»

3. *Общеразвивающие игры*: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Краски», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний.

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся 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.

4. *Комплексы общеразвивающих упражнений*:

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка

на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Динамическая пауза - система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, 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.

4. Планируемые результаты

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направленно на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на 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.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

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

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- 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;
- 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;

Метапредметные результаты:

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

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.

Форма аттестации: зачёт по результатам участия в коллективных играх, творческих проектах

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Часы	Тема занятия	Формы организации	Вид деятельности
<i>I четверть</i>			
1	Вводный урок. Инструктаж. "Класс, смирно!"	Теоретическое занятие. Игра с элементами ОРУ. Спортивные кричалки.	Коммуникативная деятельность. Общеразвивающие упражнения.
2	"Запрещенное движение".	Игра с элементами ОРУ. Дидактическая игра.	ОРУ
3-4	"Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди".	Игры с бегом. Сюжетная игра.	Разучивание и закрепление изученных игр.

5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление изученных игр.	Подвижные игры. Сюжетная игра.	Разучивание и закрепление изученных игр.
7-8	"Перемена мест", "День и ночь!"	Игры с элементами ОРУ.	ОРУ
9-10	"Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам"	Игры с прыжками. Сюжетно – ролевая игра.	Сюжетно-самодетельная деятельность.
11-12	"Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены».	Игры с бегом. Сюжетно – ролевая игра.	Сюжетно-самодетельная деятельность.
13-14	"Перемени мяч", "Ловушки с мячом"	Игры с мячом. Обучающая игра с предметами.	Разучивание и закрепление изученных игр.
15-16	"Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	Игры с обручем. Игра с предметами.	Разучивание и закрепление изученных игр.
17-18	"Кто дальше бросит", "Метко в цель".	Игры с мячом. Предметная игра.	ОРУ
II четверть			
19-20	"Салки", "К своим флажкам!"	Игры с бегом. Предметная игра.	ОРУ
21 - 22	«Ловишка в кругу», «Краски»	Подвижная игра. Сюжетно – ролевая игра.	Разучивание и закрепление изученных игр.
23	"Быстрые упряжки".	Теоретическое занятие. Игра-эстафета	Развернутые игровые действия.
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок".	Игра-забава.	Самостоятельная деятельность детей.
26-27	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень".	Дидактическая игра.	Исследовательская деятельность.
28 -29	Игры «Снежинки и льдинки», «Кто лишний?»	Обучающая игра с правилами.	Разучивание и закрепление изученных игр.
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	Игра-эстафета	Соревновательная

			деятельность.
31-32	Игры «Ловишка в кругу», «Кто лишний?»	Дидактическая игра.	Познавательно-исследовательская деятельность.
III четверть			
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки".	Игры с прыжками. Подвижная игра. Сюжетно – ролевая игра.	ОРУ
35-36	«Поймай ленту", «Удав стягивает кольцо!» -	Игры слентами (веревочкой). Дидактическая игра.	Познавательно-исследовательская деятельность.
37-38	"Через ручеек", «Через кочки и пенёчки»	Игры с элементами прыжков в длину.	ОРУ
39-40	«Животные в зоопарке», «Гол - штанга» - разучивание.	Игры на координацию движений.	ОРУ
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	Игры с бегом.	ОРУ
43-44	"Два Мороза", "Гуси-лебеди".	Игры с бегом.	ОРУ
45-46	"Обведи меня", "Успей поймать"	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола).	ОРУ
47-48	"Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему».	Игры с мячом.	ОРУ
49-50	"У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	Игры с мячом.	ОРУ
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	Теоретическое занятие. Игра-эстафета	Развернутые игровые действия.
IV четверть			
53-54	"Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам".	Игры с прыжками.	ОРУ
55-56	"К своим флажкам", "Пятнашки"	Игры с бегом.	ОРУ
57-58	"Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	Игры с обручами.	ОРУ

59-60	"Обведи меня", "Успей поймать".	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола).	ОРУ
61-62	"Через ручеек", «Ястреб и утки»	Игры с элементами прыжков в длину.	ОРУ
63-64	"Совушка", "Перемена мест".	Игры с элементами ОРУ.	ОРУ
65	Игры "День и ночь!", «Животные в зоопарке»	Подвижная игра. Сюжетно-ролевая игра.	Сюжетно-самодетельная деятельность.
66	Игра-соревнование "Веселые старты".	Теоретическое занятие. Игра-эстафета.	Развернутые игровые действия.