

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Министерство образования Самарской области

### ГБОУ СОШ с. Сколково

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО  
начальных классов

\_\_\_\_\_  
Турбина Г.Н.  
Приказ № 1  
от 28 августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Ответственный за УМР

\_\_\_\_\_  
Чалдаева Н. П.  
29 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Еркина А. М.  
Приказ № 148-ОД  
от 29 августа 2025 г.



C=RU, O=ГБОУ СОШ с.Сколково,  
CN=Еркина А\_М, E=kn1\_solk@63edu.ru  
место подписания  
2025-08-29 10:00:02

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Динамическая пауза» 1 класс**

Сколково, 2025

## Пояснительная записка

Исходными документами для составления курса по внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (далее ФГОС НОО).
2. Основная образовательная программа начального общего образования государственного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с. Сколково муниципального района Кинельский Самарской области» (далее ООП НОО)

### Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, 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 детей, 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, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Это средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В курс

«Динамическая пауза» вошли: народные игры,

и в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как:

внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают

всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

**Цель курса:** удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности учащихся;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа рассчитана на 66 часов

### **Результаты освоения курса**

Будут сформированы универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

#### **Предметные результаты**

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,

анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
- разработать (придумать) свои подвижные игры.

### **Планируемые результаты**

|              |                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>класс</b> | Школьник знает и понимает общественную жизнь | приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимание социальной реальности и повседневной жизни. |
|              |                                              | стигается во взаимодействии с педагогом                                                                                                                                                                                     |

Достижение результатов внеурочной деятельности будет свидетельствовать об эффективности воспитательной работы:

- внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей;
- улучшение психологической и социальной комфортности в едином воспитательном пространстве;
- укрепление здоровья воспитанников;
- развитие творческой активности каждого ребёнка;
- укрепление связи между семьёй и школой.

#### **Формы проведения занятий:**

- беседы
- конкурсы
- эстафеты
- соревнования
- викторины
- настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры
- демонстрация фильмов и видеороликов
- проекты

#### **Виды деятельности:**

- игровая;
- познавательная;
- проблемно-ценностное общение;
- досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- социальное творчество (социально-преобразующая добровольческая деятельность);
- спортивно-оздоровительная деятельность.

## Содержание курса внеурочной деятельности

Материал включает разделы:

**«Русские народные игры»** включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

**«Подвижные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**«Эстафеты».** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

### Тематическое планирование

| № | Разделы               | кол-во часов |
|---|-----------------------|--------------|
| 1 | русские народные игры | 16           |
| 2 | подвижные игры        | 34           |
| 3 | эстафеты              | 16           |
|   | Итого                 | 66           |

### Тематическое планирование

| п/п | наименование                                                                   | кол-во часов | форма организации деятельности        |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------|
|     | подвижная игра "Ловишки".                                                      | 2            | при проведении подвижных игр.         |
|     | подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну"                            | 2            | игровое упражнение                    |
|     | русская народная игра «Горелки», подвижная игра "Жмурки"                       | 2            | игра малой подвижности                |
|     | русская народная игра «Салки». подвижная игра "Совушка".                       | 2            | семинар «Возникновение подвижных игр» |
|     | "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Летчики". | 2            | игровое упражнение                    |
|     | подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".                         | 2            | игровое упражнение                    |
|     | подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".     | 2            | игровое упражнение                    |
|     | подвижная игра "Успей добежать", "Эхо".                                        | 2            | игра малой подвижности                |
|     | подвижная игра "Жмурки", "Летает, не летает".                                  | 2            | игра малой подвижности                |

|    |                                                                                   |   |                                                                                              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".                       | 2 | Игровое упражнение                                                                           |
| 11 | Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".                                 | 2 | Игровое упражнение                                                                           |
| 12 | Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", "Угадай, чей голосок". | 2 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 13 | Подвижная игра "Ноги от земли", "Кто ушел?".                                      | 2 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 14 | Подвижная игра "Ключи", игра "Кто ушел?".                                         | 2 | Подвижная игра средней интенсивности                                                         |
| 15 | Подвижная игра "Кого называли, тот ловит", "Воротца".                             | 2 | Подвижная игра средней интенсивности                                                         |
| 16 | Подвижная игра "Воробьи и кошка".                                                 | 2 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 17 | Подвижная игра "Ловля обезьян", "Мяч вошедшему".                                  | 2 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 18 | Подвижная игра "Перелет птиц", "Поймай мяч".                                      | 2 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 19 | Веселые старты. Игра "Кто быстрее?".                                              | 2 | Беседа: «Основы строения и функций организма»                                                |
| 20 | Подвижная игра "Ловля обезьян", "Хоровод".                                        | 2 | ТБ при проведении подвижных игр.                                                             |
| 21 | Подвижная игра "Будь ловким", "Фигуры".                                           | 2 | Игра средней интенсивности                                                                   |
| 22 | Подвижная игра "Ключи".                                                           | 2 | Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде».               |
| 23 | Подвижная игра "Хитрая лиса".                                                     | 2 | Игровое упражнение                                                                           |
| 24 | Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".                                     | 2 | Игровое упражнение                                                                           |
| 25 | Подвижная игра "Кого называли, тот и ловит", "Летает, не летает".                 | 2 | Игровое упражнение                                                                           |
| 26 | Подвижная игра "Ловишки", "Передача мяча в колонне".                              | 2 | Эстафета                                                                                     |
| 27 | Подвижная игра "Бери ленту", "Эхо".                                               | 2 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 28 | Подвижная игра "Мяч в воздухе".                                                   | 2 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 29 | Подвижная игра "Совушка", "Угадай, чей голосок".                                  | 2 | Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». |
| 30 | Подвижная игра "Карусель»                                                         | 2 | Эстафета с мячом.                                                                            |
| 31 | Подвижная игра ""Волк на рву".                                                    | 2 | Игровое упражнение                                                                           |
| 32 | Подвижная игра "Удочка", "Мяч водящему".                                          | 2 | Игра малой подвижности                                                                       |
| 33 | Подвижная игра "Медведь и пчелы", игра "Мяч в воздухе".                           | 2 | Игровое упражнение                                                                           |

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
4. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
5. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
6. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
7. В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2011 г
8. Ларчик с играми, М. Детская литература, С. Глязер,1975 г
9. Русские народные игры, М., 1988 г. Л.В. Былеева
10. Мячи, скакалки, обручи, малые мячи, матрасы, кегли, мешки