

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Южное управление министерства образования Самарской области

ГБОУ СОШ "ОЦ" пос. Поляков

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
классных руководителей

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора ГБОУ
СОШ «ОЦ» пос. Поляков

В. М. Савчук

А. Б. Эргашева

Е. А. Шидловская

Протокол №1 от «24»
августа 2026 г.

«25» августа 2026 г.

Приказ № 191-од от «27»
августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

для обучающихся 1 класса



C=RU, O="ГБОУ СОШ
"ОЦ" пос. Поляков",
CN=Шидловская Е_ А_,
E=so_polsk_sch@samara.edu.ru
00cdbedd50c92f0bcf
2026-08-27 09:04:32

Поляков 2026

Пояснительная записка

Здоровье принадлежит к категории тех понятий, которые известны всем. Все понимают, что это одна из основных ценностей человека. Однако понимание этого, еще не означает осознание. Напротив, сейчас часто можно слышать о том, что здоровье школьников ухудшается, причем наряду с причинами независящими от ребят, есть и причины, кроющиеся в их повседневном поведении и организации времени.

Многие проблемы со здоровьем сейчас связаны со снижением двигательной активности учащихся. Однако сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни невозможно только посредством физических упражнений. Здоровый человек – это не просто физически здоровый, но и морально здоровый человек. Важна не только физическая, но и теоретическая осведомленность по различным вопросам: польза физической активности, культурные ценности древности и современности в вопросе физического развития, культурные ценности семьи. Кроме того, важно привить навыки активной самостоятельной и совместной деятельности, ведь только активный, деятельный человек может заниматься спортом, вести здоровый (во всех отношениях) образ жизни и оказывать положительное влияние на окружающих.

Цель: создание коллектива учащихся, способного оказывать позитивное влияние на формирование личности смотивированной на активный, здоровый образ жизни и потребность в здоровом образе жизни.

Задачи: Воспитательные:

1. Формировать представление о важности подвижных игр для гармоничного развития (психического и физического) человека.
2. Формировать представление о важности сохранения культурных ценностей своего народа.
3. Формировать уважительное отношение к культурным ценностям других народов.
4. Формировать представление о важности сохранения семейных ценностей и традиций.

Образовательные:

1. Формировать систему знаний о подвижных играх России и народов мира.
2. Формировать систему знаний о спортивных играх (футбол, пионербол).
3. Развивать физические качества: быстрота, ловкость, скорость.
4. Формировать навыки активного образа жизни.
5. Формировать навыки проектной и исследовательской деятельности.

Развивающие:

1. Формировать навыки коллективной деятельности на основе сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
2. Формирование навыков презентации и трансляции результатов собственной продуктивной деятельности.

Программа рассчитана на учащихся начальной школы. Программа также рассчитана на активное участие родителей (законных представителей)

обучающихся в ее реализации: совместное с детьми выполнение проектов, участие в реализации проектов (мероприятиях).

Сроки реализации проекта

Рабочая программа «Динамическая пауза» составлена в соответствии с количеством часов, указанных в основной образовательной программе в части внеурочной деятельности. На проведение занятий отводится 33 часа. Содержание курса направлено на воспитание высоко-нравственных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих поведенческие навыки здорового образа жизни в профессиональной и повседневной деятельности.

Структура программы

Основное время отводится на двигательную активность - на знакомство с различными подвижными играми и непосредственно проведение данных игр. Игры делятся на разделы: семейные, русские народные, игры народов мира. В процессе деятельности учащиеся знакомятся с культурой и традициями своей страны и других народов. Программа включает разделы: эстафеты, знакомство и обучение игре в пионербол и футбол.

Предусмотрены спортивные праздники, в том числе с привлечением родителей (законных представителей) обучающихся.

Учебно-тематический план

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Подвижные игры на свежем воздухе	Роль подвижных игр в физическом развитии детей.	2
	Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»	2
	Подвижная игра «Птички»	2
	Подвижная игра «Вышибалы»	2
	Игра «Лабиринт»	2
	Игра «Мяч соседу»	2
	В какие игры можно играть всей семьей.	2
	Игра «Змейка»	2
	Игра «Кошки – мышки»	2
	Игра «Равновесие на линии»	2
	Игра «Воротца»	2
	Игра «Не урони палку»	2
	Игра «Хромая лиса»	2
	Игра «Поставь коробки»	2
	Игра «У медведя во бору»	2
	Праздник – презентация	4
Зимние забавы.	Игра «Защита башни»	2
	Игра «Снайперы»	2
	Игра «Бег по следам»	2
	Игра «Быстрые и метки»	2
	Игра «Веселые воробушки»	2
Эстафеты	Веселая и развивающая эстафета.	2
	Эстафета без предметов.	2
	Эстафета с предметами.	4
	Праздник – презентация «Лучшая эстафета»	4
Спортивная игра футбол.	Знакомство с футболом.	2
	Игра в футбол	6
Подведение итогов.	Спортивный праздник «Движение – жизнь»	4

Планируемые результаты, включающие формирование УУД:

Личностные УУД:

- Формирование основ гражданской идентичности.
- Предпочтение социального способа оценки своих знаний.
- Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.
- Сформированность познавательных мотивов – интересов к новому.
- Стремление к самоизменению.
- Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Регулятивные УУД

- Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии.

Познавательные УУД

- Осознанное и произвольное построение речевого высказывания.
- Знаково – символическое моделирование.
- Анализ объекта с целью выделения признаков.
- Синтез – составление целого из частей

Коммуникативные УУД:

- Владение определенными вербальными и невербальными способами общения.
- Эмоционально позитивное отношение к процессу общения.
- Умение слушать собеседника.
- Учет разных мнений и умение обосновывать свое.
- Рефлексия своих действий.

Предметные результаты:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- первоначальный опыт здоровьесберегающей жизнедеятельности;
- развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость);
- повышение двигательной активности и приобщение к занятиям спортом;
- знание различных подвижных игр своего народа и народов других стран;
- знание правил игры в пионербол;
- знание правил игры в футбол.

Распределение планируемых результатов по уровням:

1. Результаты первого уровня:

- приобретение школьниками знаний о подвижных играх народов России и стран мира,
- приобретение знаний о спортивных играх пионербол, футбол,
- приобретение навыков индивидуальной и групповой проектной деятельности,
- знакомство с общественными нормами поведения с людьми, отношения к культуре своего народа и других, Отечеству, семье, здоровью.

2. Результаты второго уровня:

- развитие ценностного отношения школьников к родному Отечеству,

культуре своего народа и других, к другим людям, к своему здоровью, семейным ценностям и внутреннему миру через осуществление продуктивной деятельности по данным тематическим направлениям,
- выражение собственного мнения через продуктивную деятельность (выполнение проектов), имеющую личностную и общественную значимость

3. Результаты третьего уровня:

- трансляция и популяризация ценностного отношения к родному Отечеству, к культуре своего народа и других, к другим людям, к своему здоровью, семейным ценностям и внутреннему миру через участие в мероприятиях социальной значимости: социальные акции, совместные праздники и соревнования.

Итоговая аттестация:

Итоговая аттестация осуществляется ежегодно по шкале: «зачет» и «незачет» по итогам участия в итоговом мероприятии – спортивном празднике.

Источники:

- Подвижные игры для детей <http://klub-drug.ru/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B/podvizhnye-igry-dlya-detey-2-3-4-5-6-7-let.html>
- Просто дети <http://just-kids.ru/?id=704>
- Увлекательный досуг для детей и взрослых <http://playfor.ru/igry-v-kvartire/stranica-2/>
- Зимние подвижные игры <http://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/zimnie-podvizhnye-igry.html>
- Игры и конкурсы <http://www.millionpodarkov.ru/games/igra-boyare-starinnye-russkie-narodnye-igry.htm>
- Русские народные игры http://pedsovet.su/dosug/russkie_narodnye_igry
- Все на снег!
http://sovbuh.ru/poleznye_sovety1/sport_tehnika/vse_na_sneg_zimni_e_igry_na_svezhem_vozduhe/
- Эстафеты с гимнастическим обручем. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/30/estafety-s-gimnobra>