

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 3 имени Серебрякова А.И. «Центр  
образования» городского округа Октябрьск Самарской области

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения учителей  
начальных классов  
Протокол № 7  
от 26.05.2025г.\_

Проверено  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ Е. А. Лафинчук

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №3  
г.о.Октябрьск  
\_\_\_\_\_ Л. Ю. Шатрова  
Приказ № 463-од от 26.05.2025г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

**Название курса:** «Динамическая пауза»

**Уровень:** начальное общее образование

**Класс:** 1 «А», 1 «Б» классы

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» в 1 классе составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в действующей редакции), на основе программы Ляха В.И. «Физическая культура. 1 класс», напечатанной в сборнике Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 1-4 классы Учебное пособие для общеобразовательных организаций. М. Просвещение.

Направление программы – спортивно-оздоровительная деятельность.

Срок реализации рабочей программы – 1 год.

Рабочая программа рассчитана на 66 часов (2 часа в неделю).

**Цель реализации рабочей программы:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- 1) укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 2) совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- 3) формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 4) развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- 5) обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочие программы учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей формируются с учетом рабочей программы воспитания.

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Модуль «Бессюжетные игры»**

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля, прятание.

### **Модуль «Игры-забавы»**

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

### **Модуль «Народные игры»**

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

### **Модуль «Любимые игры детей»**

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

Раздел	Формы организации	Виды деятельности
Русские народные игры	Зарядка, прогулки, игры, спортивные викторины	Игра в команде, игра в парах, участие в спортивной викторине, беседа.
Подвижные игры	Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, физкультурные праздники, игры.	Игра в парах, игра в командах
Народные игры	Прогулки, соревнования, спортивные викторины, физкультурный досуг.	Участие в соревнованиях, спортивных викторинах, игра в парах, группах.
Игры -забавы	Соревнования, игра, спортивная олимпиада. дни здоровья, прогулки, походы.	Участие в соревнованиях, прохождение спортивной олимпиады, участие в походе
Игры малой подвижности	Гимнастика, акробатика, походы, физминутки.	Гимнастические упражнения в парах, индивидуальные акробатические упражнения, изучение физминуток.
Любимые игры	Соревнования, игра, физкультурный досуг.	Участие в соревнованиях, Игра в парах, игра в командах,

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Предметные:**

#### **На конец освоения курса обучающиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

#### **Личностные:**

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

#### **Метапредметные:**

#### **Регулятивные:**

- 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.

#### **Познавательные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Коммуникативные:**

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
<b>Русские народные игры 12 ч.</b>			
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	
2	Игра- соревнование «Джунгли зовут»	1	
3	Русская народная игра «Коршун».	1	
4	«Вороны и Воробьи»	1	
5	«Ловишки -перебежки»	1	
6	«Паровизик»	1	
7	«Белые медведи»	1	
8	«На одной ноге»	1	
9	«Петушиный бой»	1	
10	«Веселый бег»	1	
11	«Попади в след»	1	
12	Повторение	1	
<b>Подвижные игры 6ч.</b>			
13	«Вышибалы», «Штандр», "Третий - лишний"	1	
14	Эстафеты	1	
15	«Третий лишний», «Кошки- мышки»	1	
16	«Третий лишний», «Кошки- мышки»	1	
17	Эстафеты	1	
18	Спортивный праздник	1	
<b>Народные игры 7 ч.</b>			
19	Игры народов СНГ	1	
20	Игры народов СНГ	1	
21	Таджикская народная Игра «Горный козел»	1	
22	Русская народная игра «Ручеек»	1	
23	Чеченская народная игра«Игра в башню»	1	
24	Дагестанская народная игра «Достань шапку»	1	
25	Бурятская народная игра«Волк и ягнята»	1	
<b>Игры –забавы 10 ч.</b>			
26	Зимние забавы.	1	
27	Зимние соревнования	1	
28	Игры – забавы	1	
29	Олимпиада	1	
30	Игровые турниры	1	
31	Игровые турниры	1	

32	Соревнования команд	1	
33	Спортивный праздник	1	
34	Эстафета «Самый ловкий»	1	
35	Эстафета, олимпиада	1	
<b>Игры малой подвижности 22 ч.</b>			
36	Интеллектуальные игры	1	
37	Интеллектуальные игры, спортивная викторина	1	
38	Настольные игры «Уголки»	1	
39	Настольные игры «Слова»	1	
40	Игра в шашки	1	
41	Гимнастические упражнения	1	
42	Гимнастические упражнения	1	
43	«Домино»	1	
44	Морской бой	1	
45	Компьютерные игры: «Фантазеры»	1	
46	Компьютерные игры: «Саперы»	1	
47	Акробатические упражнения	1	
48	Акробатические упражнения	1	
49	Игры малой подвижности	1	
50	Игры по ПДД «Звёздный час»	1	
51	Игра- путешествие «Улица безопасности»	1	
52	Игры «Краски», «Стадо»	1	
53	Игры малой подвижности	1	
54	Игры малой подвижности	1	
55	Игры «Испорченный телефон», «Колечко»	1	
56	Игры «Угадай по голосу», прогулка.	1	
57	Спортивные игры	1	
<b>Любимые игры 9 ч.</b>			
58	Игры «Обыкновенные жмурки», «Салочки»	1	
59	Игры «Горелки», «Тили-рам»	1	
60	Игры «Пятнашки»	1	
61	Игры «Вышибалы», «Тили-рам»	1	
62	Игры на свежем воздухе	1	
63	Праздник народных игр	1	
64	Спортивные соревнования	1	
65	Олимпиада, подвижные игры	1	
66	Спортивный праздник	1	

