

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области началь-
ная школа «Гармония» п.г.т.Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области

Проверено
Методист


(подпись) Губанова Е.В.
« 10 » августа 2026 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ НШ «Гармония»
п.г.т.Безенчук


(подпись) В.И.Шишкина
Приказ № 40/40 от «14» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА Класс 1

Количество часов по учебному плану 66 в год 2 в неделю.

Составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой начального общего образования ГБОУ НШ «Гармония» п.г.т.Безенчук.

Программой авторской, если имеется (автор, наименование, год издания)

Направление внеурочной деятельности: спортивно - оздоровительная

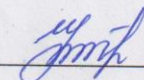
Автор-составитель:

Губанова Елена Валентиновна – учитель начальных классов

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № 5 от «12 » августа 2026 г.

Руководитель МО Цаплина Е.А.



Пояснительная записка

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Содержание программы

Программа «Динамическая пауза» состоит из трех разделов: «Теоретические знания», «Русские народные игры и забавы», «Русские игровые традиции».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Основное содержание
1	Раздел 1. Теоретические знания.	5ч.	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Рассказывают правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, рассуждают о том, почему необходимо вести себя так на площадке и в зале. <i>Теория.</i> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. <i>Практические занятия:</i> Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.
2	Раздел 2. Русские народные игры и забавы	30ч.	Знакомятся с русскими народными играми и забавами. Делятся своими знаниями игр с одноклассниками. Обсуждают рассказ учителя о русских народных играх и забавах, рассказывают об известных им играх, проводят игры, в которые умеют играть; разучивают новые игры и знакомятся с игровыми забавами <i>Теория.</i> Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. <i>Практические занятия:</i> • Разучивание народных игр. Игра «Карась и щука» • Разучивание народных игр. Игра «Чижик» • Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» • Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".
3	Раздел 3. Русские игровые традиции	31ч.	Знакомятся с русскими игровыми традициями. Обсуждают рассказ учителя о русских игровых традициях, рассказывают об известных им традициях, проводят игры, в которые умеют играть, разучивают новые игры и знакомятся с новыми игровыми традициями. <i>Теория.</i> Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. <i>Практические занятия:</i> • Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». • Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». • Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». • Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Планируемые результаты освоения программы «Час подвижных игр»

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час подвижных игр» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час подвижных игр» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1.	«Теоретические знания»	5	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Рассказывают правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, рассуждают о том, почему необходимо вести себя так на площадке и в зале.	Рассказывают правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, рассуждают о том, почему необходимо вести себя так на площадке и в зале.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Теоретические и практические занятия. Викторина
2.	«Русские народные игры и забавы»	30	Знакомятся с русскими народными играми и забавами. Делятся своими знаниями игр с одноклассниками. Обсуждают рассказ учителя о русских народных играх и забавах, рассказывают об известных им играх, проводят игры, в которые умеют играть; разучивают новые игры и знакомятся с игровыми забавами	Прыжки. Бег. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://www.fizkultura.ru/mobile_game https://7kul.ru/folklor/igry/vspominaem-detstvo-russkie-narodnye-igry-i-zabavy	Теоретические и практические занятия; викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера
3.	«Русские игровые традиции»	31	Знакомятся с русскими игровыми традициями. Обсуждают рассказ учителя о русских игровых традициях, рассказывают об известных им традициях, проводят игры, в которые умеют играть, разучивают новые игры и знакомятся с новыми игровыми традициями.	Подвижные игры. Эстафеты. Ролевые игры.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/dlya-kompleksov-detskii-sad-nachalnaya-shkola/2018/06/21/podvizhnye-igry-narodov	Викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера

