

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования
Самарской области
ГБОУ НШ с. Красноармейское

РАССМОТРЕНА
Руководитель МО
_____ Великанова Е.В.
Протокол №1 от «28»
августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА
Ответственный по УВР
_____ Великанова Е.В.
от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ НШ с.
Красноармейское
_____ Демина Е.В.
Приказ №215-од от «31» августа
2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 11654827)

"Динамическая пауза"
для обучающихся 1-х классов

Красноармейское 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа учебного курса «Динамическая пауза» составлена на основе примерной программы Г.А. Ворониной «Подвижные игры» в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного образовательного стандарта начального общего образования и соответствует целям и задачам ООП НОО ГБОУ НШ с. Красноармейское.

Актуальность программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Динамическая пауза» в том, что с каждым годом состояние здоровья россиян, и особенно школьников, ухудшается. Отрицательная динамика уровня здоровья в образовательной среде заставляет пересмотреть педагогические и медицинские подходы к этой проблеме. Обеспокоенность сложившейся ситуацией отражена в решении Госсовета РФ и приказе Минобрнауки РФ, в которых физическая культура, двигательная активность школьников рассматриваются как один из основных факторов формирования их здоровья.

Двигательная активность школьников в начальной школе является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Двигательная активность школьников является частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних классах.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения здоровья

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа рассчитана для учащихся 1 класса. На реализацию курса в 1 классе отводится 66 ч в год (2 часа в неделю). Занятия проводятся по 35 минут в соответствии с нормами СанПина. Занятия проводятся в спортивном зале, в классной комнате, на спортивной площадке, возможна организация занятий вне школьной территории.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

: игровая занятость.

Формой подведения итогов является проведение обобщающих занятий по изученной теме.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 КЛАСС

Содержание программы неразрывно связано с физической культурой, окружающим миром, литературным чтением, художественным трудом младших школьников.

Особенности реализации программы:

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

Новизна настоящей программы дополнительного образования заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания, так как кратчайший путь к знаниям, к уму пролегает через радость, через игру, которая способствует раскованности, снимает многие противоречия, ставит ребёнка перед необходимостью выкладываться до конца.

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Знакомство с техникой безопасности на занятиях подвижными играми. Ознакомление с санитарно-гигиеническими требованиями к проведению занятий. Изучение правил сохранения здоровья. Разучивание игр на координацию движений и формирование правильной осанки: «Игра белок», «Разведчики», «Щенок», «Хвостики», «Паровоз».

Подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств. Разучивание игр на развитие быстроты и ловкости: «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный». Силловые игры: «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками». Игры на развитие ловкости и гибкости: «Снип – Снап», «Быстрая тройка», «Медведь спит», «Весёлая скакалка», на развитие быстроты: «Командные салки», «Сокол и голуби», «Найди нужный цвет», «Разведчики», «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».

Игры на развитие реакции: «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Удочка», «Не урони мяч», «Прыжок за прыжком».

Игры на свежем воздухе «Зимние забавы».

Знакомство с техникой безопасности на занятиях подвижными играми в зимнее время. Разучивание игр: «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик», «Салки», «Горелки на снегу», «Быстрые упряжки», «Мороз – Красный нос», «Снежки», «Снежная скульптура».

Итоговое занятие.

Повторение техники безопасности. Игровые соревнования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается,
 - готовность принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные УУД:

- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки, физкультминутки, физкультпаузы (комплексы зарядки);
- применять правила игры;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия.

Коммуникативные УУД:

- уметь распределять функции и роли в совместной деятельности;
- при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера;
- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

Предметными результатами является формирование следующих знаний и умений.

Иметь представление о двигательном режиме первоклассника;

Обучающиеся должны знать:

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Обучающиеся должны уметь:

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры;
- демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Для оценки планируемых результатов освоения программы проводятся игровые соревнования, тесты, конкурсы с постоянным отслеживанием уровня двигательной активности обучающихся

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (С РАЗДЕЛАМИ)

1 КЛАСС

№ п/п

Наименование разделов и тем программы

Количество часов

Основное содержание

Основные виды деятельности

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

1

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

6 ч

Правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования. Игры на координацию и формирование осанки: «Игра белок», «Разведчики», «Щенок», «Хвостики», «Паровоз».

Правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования. Игры на координацию и формирование осанки: «Игра белок», «Разведчики», «Щенок», «Хвостики», «Паровоз».

https://vk.com/video473615170_456

[2](#)

[39170](#)

2

Подвижные игры, направленные на развитие основных качеств

26 ч

Игры на быстроту и ловкость: «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный». Силовые игры: «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками». Игры на гибкость: «Снип-Снап», «Быстрая тройка», «Медведь спит», «Весёлая скакалка». Игры на быстроту реакции: «Командные салки», «Сокол и голуби», «Найди нужный цвет», «Разведчики», «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга», «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Удочка», «Не урони мяч».

Игры на быстроту и ловкость: «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный». Силовые игры: «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками». Игры на гибкость: «Снип-Снап», «Быстрая тройка», «Медведь спит», «Весёлая скакалка». Игры на быстроту реакции: «Командные салки», «Сокол и голуби», «Найди нужный цвет», «Разведчики», «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга», «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Удочка», «Не урони мяч».

https://vk.com/video473615170_456_239167

<https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8>

3

Игры на свежем воздухе «Зимние забавы»

18 ч

ТБ в зимнее время. Игры: «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик», «Салки», «Горелки на снегу», «Быстрые упряжки», «Мороз – Красный нос», «Снежки», «Снежная скульптура».

Освоение правил игр на улице. Выполнение упражнений в зимних условиях. Развитие координации, быстроты, ловкости.

https://www.youtube.com/watch?v=fMXU97_zjJU

4

Подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств

14 ч

Игры на развитие скоростных качеств: «Быстро в строй», «Колдунчики». На выносливость: «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки». На реакцию: «Пустое место», «Часовые и разведчики». На ловкость: «Удочка», «Не урони мяч». Игры с прыжками: «Классики», «Пятнашки», «Лягушки на болоте». Пальчиковая гимнастика.

Повторение и закрепление пройденных игр. Развитие выносливости, реакции, ловкости. Участие в эстафетах. Самооценка двигательной активности.

https://www.youtube.com/watch?v=T_u_fUiylVU

<https://www.youtube.com/watch?v=GMKihzk6fTg> <https://vimeo.com/333744857>

5

Итоговое занятие.

2 ч

Повторение ТБ. Игровые соревнования и весёлые старты («Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми»).

Применение изученных навыков в соревновательной форме. Оценка своих достижений.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные образовательные ресурсы	цифровые
		Всего	Контрольные работы		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! – 16 ч

1	Техника безопасности на занятиях подвижными играми.	2		https://vk.com/video473615170_456239170	
2	Мир движений. («Игра белок», «Разведчики», «Щенок»)	2		https://vk.com/video473615170_456239170	
3	Правильная осанка. («Хвостики», «Паровоз»)	2		https://vk.com/video473615170_456239170	

Подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств – 26 ч

4	Учись быстроте и ловкости. («Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»)	2		https://vk.com/video473615170_456239167 https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8	
5	Сила нужна каждому. («Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»)	2		https://vk.com/video473615170_456239167 https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8	
6	Ловкий. Гибкий. («Снип –Снап», «Быстрая тройка»)	2		https://vk.com/video473615170_456239167 https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8	
7	Весёлая скакалка. («Медведь спит», «Весёлая скакалка»)	2		https://vk.com/video473615170_456239167 https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8	

8	Развитие быстроты. («Командные салки», «Сокол и голуби»)		2						
9	Кто быстрее? («Найди нужный цвет», «Разведчики»)		2						
10	<table border="1"><tr><td>Скакалочка</td><td>выручалочка.</td></tr><tr><td>-</td><td>(«Удочка приседанием»)</td></tr><tr><td></td><td>с</td></tr></table>		Скакалочка	выручалочка.	-	(«Удочка приседанием»)		с	2
Скакалочка	выручалочка.								
-	(«Удочка приседанием»)								
	с								
11	Ловкая гимнастическая палка. («Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»)		2						
12	Команда быстроногих. («Гуси – лебеди». «Лиса и куры»)		2						
13	Выбираем бег. («Кто быстрее?», «Сумей догнать»)		2						
14	Самый меткий. («Метко в цель», «Салки с большими мячами»)		2						
15	Путешествие по островам. («Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте»)		2						
16	Развиваем точность движений. («Вращающаяся скакалка»,		2						

https://vk.com/video473615170_456239167

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8)

[v=8fOUITL8IZ8](https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8)

https://vk.com/video473615170_456239167

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8)

[v=8fOUITL8IZ8](https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8)

https://vk.com/video473615170_456239167

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8)

[v=8fOUITL8IZ8](https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8)

https://vk.com/video473615170_456239167

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8)

[v=8fOUITL8IZ8](https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8)

https://vk.com/video473615170_456239167

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8)

[v=8fOUITL8IZ8](https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8)

https://vk.com/video473615170_456239167

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8)

[v=8fOUITL8IZ8](https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8)

https://vk.com/video473615170_456239167

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8)

[v=8fOUITL8IZ8](https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8)

https://vk.com/video473615170_456239167

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8)

[v=8fOUITL8IZ8](https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8)

https://vk.com/video473615170_456239167

«Подвижная цель», «Воробушки и кот»)

<https://www.youtube.com/watch?v=8fOUIL8IZ8>

Игры на свежем воздухе «Зимние забавы» - 18ч

17 Горка зовёт. («Быстрый спуск») 2

https://www.youtube.com/watch?v=fMXU97_zjJU

18 Зимнее солнышко. («Веер», «Паровозик») 2

https://www.youtube.com/watch?v=fMXU97_zjJU

19 Штурм высоты. 2

https://www.youtube.com/watch?v=fMXU97_zjJU

20 Снежные фигуры. («Салки») 2

https://www.youtube.com/watch?v=fMXU97_zjJU

21 Игры на свежем воздухе. 4
- («Горелки»)
22

https://www.youtube.com/watch?v=fMXU97_zjJU

23 Катание на санках. 2
(«Быстрые упряжки»)

https://www.youtube.com/watch?v=fMXU97_zjJU

24 Мы строим крепость. 2
(«Мороз – Красный нос»)

https://www.youtube.com/watch?v=fMXU97_zjJU

25 Эстафета - «Попади в цель». 2

https://www.youtube.com/watch?v=fMXU97_zjJU

Подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств – 14 ч

26 Удивительная пальчиковая гимнастика. 2

https://www.youtube.com/watch?v=T_u_fUiyIVU

<https://www.youtube.com/watch?v=GMKihzk6fTg>

<https://vimeo.com/333744857>

27	Развитие скоростных качеств. («Быстро в строй», командные «Колдунчики»)	2	https://www.youtube.com/watch?v=T_u_fUiylVU https://www.youtube.com/watch?v=GMKihzk6fTg https://vimeo.com/333744857 https://www.youtube.com/watch?v=T_u_fUiylVU
28	Развитие выносливости. («Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»)	2	https://www.youtube.com/watch?v=GMKihzk6fTg https://vimeo.com/333744857 https://www.youtube.com/watch?v=T_u_fUiylVU https://www.youtube.com/watch?v=GMKihzk6fTg https://vimeo.com/333744857 https://www.youtube.com/watch?v=T_u_fUiylVU
29	Развитие реакции. («Пустое место», «Часовые и разведчики»)	2	https://www.youtube.com/watch?v=GMKihzk6fTg https://vimeo.com/333744857 https://www.youtube.com/watch?v=T_u_fUiylVU https://www.youtube.com/watch?v=GMKihzk6fTg https://vimeo.com/333744857 https://www.youtube.com/watch?v=T_u_fUiylVU
30	Развитие ловкости («Удочка», «Не урони мяч»).	2	https://www.youtube.com/watch?v=GMKihzk6fTg https://vimeo.com/333744857 https://www.youtube.com/watch?v=T_u_fUiylVU https://www.youtube.com/watch?v=GMKihzk6fTg https://vimeo.com/333744857 https://www.youtube.com/watch?v=T_u_fUiylVU
31	Игры с прыжками. («Классики», «Пятнашки», «Лягушки на болоте»).	2	https://www.youtube.com/watch?v=GMKihzk6fTg https://vimeo.com/333744857 https://www.youtube.com/watch?v=T_u_fUiylVU https://www.youtube.com/watch?v=GMKihzk6fTg https://vimeo.com/333744857 https://www.youtube.com/watch?v=T_u_fUiylVU

32	Мир движений и здоровья. («Хвостики», «Падающая палка»)	2	
33	Весёлые старты: «Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми».	2	1
	В	66	1
	сего:		

https://www.youtube.com/watch?v=T_u_fUiylVU

<https://www.youtube.com/watch?v=GMKihzk6fTg>

<https://www.youtube.com/watch?v=GMKihzk6fTg>

<https://www.youtube.com/watch?v=GMKihzk6fTg>

<https://vimeo.com/333744857>

—