

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Валы  
муниципального района Ставропольский Самарской области**

Рассмотрено на МО  
Протокол №1 от  
28.08.2025г.  
Председатель МО \_\_\_\_\_

Проверено заместителем  
директора по УВР  
28 .08.2025 \_\_\_\_\_

«Утверждаю»  
И.о. директора ГБОУ ООШ  
с. Валы  
\_\_\_\_\_Сударкина Е.А.  
Приказ № 1 от 28.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»  
для 1-4 классов начального общего  
образования

**Село Валы**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Приоритетная цель программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза» — воспитание у учащихся основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Достижение заявленной цели определяется особенностями курса и решением следующих задач:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- формировать гармонически развитую, активную личность, сочетающую в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство;
- содействовать всестороннему развитию личности, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать ловкость, инициативу, быстроту реакции, сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание и эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Планируемые результаты включают личностные, предметные и метапредметные результаты за период обучения.

Ожидаемый результат:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;

- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

## **МЕСТО ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» рассчитана на обучающихся 1-4 классов. На реализацию курса отводится 2 часа в неделю. 1 класс – 66 часов в год, 2-4 классы – 68 часов в год.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 1 КЛАСС**

#### **Бессюжетные игры (18ч)**

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.

#### **Народные игры (48ч)**

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.

### **2КЛАСС**

#### **Бессюжетные игры (8ч)**

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.

#### Игры-забавы (8ч)

Обучающимся 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)

#### Народные игры (24ч)

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.

#### Любимые игры детей (13ч)

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.

#### Игры с общеразвивающими упражнениями (15ч)

Учатся слушать команды водящего, перестраиваться, выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков. Ориентирование в пространстве

Развитие навыка скоростных способностей. Развитие глазомера. Умение владеть мячом. Совершенствование навыков бега.

### **3 КЛАСС**

#### **Бессюжетные игры (10ч)**

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличаются 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.

#### **Игры-забавы (12ч)**

Обучающимся 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)

#### **Русская лапта (9ч)**

В играх принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации, и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Дают возможность успешно участвовать во внутри школьных соревнованиях.

#### **Любимые игры детей (15ч)**

В играх принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных

мероприятий в режиме учебного дня. Дают возможность успешно участвовать во внутришкольных соревнованиях.

#### Пионербол (5ч)

Пионербол (по правилам волейбола)- мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

#### Баскетбол (17ч)

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **4 КЛАСС**

#### Бессюжетные игры (10ч)

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.

#### Игры-забавы (12ч)

Обучающимся 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).

#### Народные игры (32ч)

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.

#### Любимые игры детей (6ч)

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.

#### Командные игры (8ч)

В играх принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Дают возможность успешно участвовать во внутришкольных соревнованиях.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 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;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
<b>Воспитательные задачи:</b> - воспитывать стремление к физическому развитию с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; - воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.				
<b>Раздел 1. Бессюжетные игры (18ч)</b>				
1.1	«Ловишки – перебежки»	1	Библиотека ЦОК <a href="https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/lesson/b589edb8-e344-4d4e-bdd7-8be4e9d64e5c?backUrl=%2F15%2F03">https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/lesson/b589edb8-e344-4d4e-bdd7-8be4e9d64e5c?backUrl=%2F15%2F03</a>	Посвящение в спортсмены. Инструктаж по технике безопасности
1.2	«Веселый бег»	1		Олимпийский урок
1.3	«Точный расчет»	1		Игровой час
1.4	«Метко в цель»	1		День здоровья
1.5	«Мяч водящему»	1		Веселые старты
1.6	«У кого меньше мячей»	1		Беседа, игра
1.7	«Штандр»	1		Игра
1.8	«Береги предмет»	1		Игра
1.9	«Паровозик»	1		Праздник безопасности
1.10	«Жмурки с колокольчиком»	1		Беседа, игра
1.11	«Флюгер»	1		Веселые старты
1.12	«Быстрый и ловкий»	1		Соревнования
1.13	«Лошадки и платочек»	1		Соревнования
1.14	«Стая»	1		Эстафета
1.15	«Слепой козёл»	1		Игра
1.16	«Краски»	1		Беседа, игра
1.17	«Быстро возьми»	1		Час здоровья
1.18	«Веселые старты»	1		Соревнование
Итого по разделу			1 8	
<b>Воспитательные задачи:</b> - воспитывать любовь к родному краю через народные игры; - способствовать сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры; - содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности; - воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.				
<b>Раздел 2. Народные игры (48ч)</b>				

2.1	Русская народная «Гуси – лебеди»	1		Сказочная эстафета
2.2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1		Спортивно-театральный этюд
2.3	Татарская народная «Займи место»	1		Викторина, игра
2.4	Азербайджанская народная игра «День и ночь»	1		Беседа, игра
2.5	Белорусская народная игра «Посадка картофеля»	1		Спортивно-ролевая игра
2.6	Бурятская народная «Волк и ягнята»	1		Беседа, игра
2.7	Осетинская народная «Метание с плеча»	1		Эстафета
2.8	Чувашская народная игра «Тили – рам?»	1		Игра
2.9	Русская народная «Салки»	1		Сказочная эстафета
2.10	Русская народная «Салки с домом»	1		Игра
2.11	Русская народная игра «Салки дай руку»	1		Викторина, игра
2.12	Башкирская народная игра «Шар на земле»	1		Спортивно-театральный этюд
2.13	Башкирская народная игра «Прутик»	1		Беседа, игра
2.14	Бурятская народная «Поиски шила и ножниц»	1		Спортивно-ролевая игра
2.15	Бурятская народная «Ястреб и утка»	1		Беседа, игра
2.16	Дагестанская народная игра «Игра во	1		Эстафета

	всадников»			
2.17	Дагестанская народная игра «Попади в камень»	1		Игра
2.18	Кабардино-Балкарская народная игра «Повелитель лунки»	1		Эстафета
2.19	Кабардино-Балкарская народная игра «Крутить кубарь»	1		Спортивно - театральн ый этюд
2.20	Калмыцкая народная «Метание в цель»	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f4116e4">https://m.edsoo.ru/7f4116e4</a>	Викторина, игра
2.21	Калмыцкая народная игра «Метание палки»	1		Соревнован ие
2.22	Калмыцкая народная игра «Метание палки»	1		Соревнован ие
2.23	Игра народов Карелии «Я есть»	1		Спортивно-ролевая игра
2.24	Игра народов Карелии «Я есть»	1		Спортивно-ролевая игра
2.25	Игра народов Карелии «Отбивалы»	1		Беседа, игра
2.26	Игра народов Карелии «Отбивалы»	1		Игра с мячом
2.27	Игра народов республики Коми «Ведущий»	1		Эстафета
2.28	Игра народов республики Коми «Ведущий»	1		Игра
2.29	Игра народов республики Коми «Чур все!»	1		Соревнован ие
2.30	Игра народов республики Коми «Чур все!»	1		Игра
2.31	Игра народов Марийской автономной республики «Биляша»	1		Ск азо чна я эст афе та

2.32	Игра народов Марийской автономной республики «Биляша»	1		Игра
2.33	Игра народов Марийской автономной республики «Катание мяча»	1		Конкурс
2.34	Игра народов Марийской автономной республики «Катание мяча»	1		Соревнован ие
2.35	Игра народов Мордовии «Мяч об стенку»	1		Игра
2.36	Игра народов Мордовии «Мяч об стенку»	1		Викторина, игра
2.37	Игра народов Мордовии «Наша гора»	1		Беседа, соревновани е
2.38	Игра народов Мордовии «Наша гора»	1		Игра
2.39	Игра народов Северной Осетии «Слепой медведь»	1		Спортивно- ролевая игра
2.40	Игра народов Северной Осетии «Слепой медведь»	1		Спортивно- ролевая игра
2.41	Игра народов Северной Осетии «Перетягивание»	1		Беседа, игра
2.42	Игра народов Северной Осетии «Перетягивание»	1		Соревнован ие
2.43	Татарская народная игра «Бег по следу»	1		Эстафета
2.44	Татарская народная игра «Бег по следу»	1		Игра
2.45	Татарская народная игра «Мяч об узкую стенку»	1		Игра с мячом

2.46	Татарская народная игра «Мяч об узкую стенку»	1		Игра с мячом
2.47	Игра народов республики Тува «Игра в лошадки»	1		Игра
2.48	Игра народов республики Тува «Игра в лошадки»	1		Эстафета
Итого по разделу			4 8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			6 6	