

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
министерство образования Самарской области  
Северное управление  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 1 п.г.т.Суходол муниципального района  
Сергиевский Самарской области

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

Котельникова О.В.

«26» августа 2025 г.

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель директора  
по УВР

Котельникова О.В.

«28» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Соломонова Т.В.

№ 163-од

от «29» августа 2025г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

для обучающихся 1 классов

Разработчики:  
учителя начальных классов

**СУХОДОЛ, 2025**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 28.08.2020 № 442;
- Письмо МОиН РФ №03-296 от 12.05.2011 г «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков. – М.: Просвещение, 2011;
- Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ № 1 п.г.т. Суходол;
- Устав ГБОУ СОШ № 1 п.г.т. Суходол;
- «Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации», утвержденное приказом директора № 162/7-од от 31 августа 2023 года;
- «Положение об организации внеурочной деятельности», утвержденное приказом директора № 161/15 -од 30 августа 2024 г.

## **Личностные результаты**

### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других

людей;

- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

#### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помочь другим и обеспечение их благополучия.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые корректизы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, серию и классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериюцию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой),

- владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера 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;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и

сотрудничества с партнером;

– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

## **Предметные результаты**

### **Учащиеся должны:**

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;

- разработать (придумать) свои подвижные игры.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

**«Русские народные игры»** включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

**«Игры различных народов».** Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

**«Подвижные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**«Эстафеты».** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

## **Календарно-тематическое планирование 1 класс**

Всего 66 часов, 2 часа в неделю.

<b>№ урок а п\п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Коли- чество часов</b>	<b>Сроки</b>	<b>ОЭР</b>
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ.	1	01.09	
<b>Русские народные игры ( 20 ч.)</b>				
2	Русская народная игра «Пятнашки».	1	05.09	
3	Русская народная игра «Гуси-лебеди».	1	08.09	
4	Русская народная игра «У медведя во бору».	1	12.09	
5	Русская народная игра «Филин и пташки».	1	15.09	
6	Русская народная игра «Горелки».	1	19.09	
7	Русская народная игра «Мячик кверху».	1	22.09	
8	Русская народная игра «Волк».	1	26.09	
9	Русская народная игра	1	29.09	

	«Ловишки».			
10	Русская народная игра «Воробыи-вороны».	1	03.10	
11	Русская народная игра «Репа и ров».	1	06.10	
12	Русская народная игра «Два Мороза».	1	10.10	
13	Русская народная игра «Перемена мест».	1	13.10	
14	Русская народная игра «Скорый поезд».	1	17.10	
15	Русская народная игра «Река и ров».	1	20.10	
16	Русская народная игра «Ладошки».	1	24.10	
17	Русская народная игра «Стадо».	1	07.11	
18	Русская народная игра «Найди себе пару».	1	10.11	
19	Русская народная игра «Ногой по мячу».	1	14.11	
20	Русская народная игра «Два Мороза».	1	17.11	
21	Русская народная игра «Мячик кверху».	1	21.11	

#### **Игры разных народов ( 15 ч)**

22	Белорусская народная игра «Заяц-месяц».	1	24.11	
23	Карельская народная игра «Пятнашки на санках».	1	28.11	
24	Осетинская народная игра «Борьба за флажок».	1	01.12	
25	Осетинская народная игра «Жмурки-носильщики».	1	05.12	
26	Татарская народная игра «Продаём горшки».	1	08.12	
27	Татарская народная игра «Серый волк».	1	12.12	
28	Татарская народная игра «Займи место».	1	15.12	
29	Татарская народная игра «Перехватчики».	1	19.12	
30	Чувашская народная игра «Хищник в море».	1	22.12	
31	Чувашская народная игра «Луна и солнце».	1	26.12	
32	Якутская народная игра «Один	1	29.12	

	лишний».			
33	Якутская народная игра «Льдинки, ветер и мороз».	1	09.01	
34	Украинская народная игра «Высокий дуб».	1	12.01	
35	Дагестанская народная игра «Слепой медведь»	1	16.01	
36	Татарская народная игра «Маляр и краски»	1	19.01	

#### **Подвижные игры (16 ч.)**

37	Подвижная игра «День и ночь».	1	23.01	
38	Подвижная игра «К своим флагкам».	1	26.01	
39	Подвижная игра «Мяч водящему».	1	30.01	
40	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	02.02	
41	Подвижная игра «Белые медведи».	1	06.02	
42	Подвижная игра «Охотники и утки».	1	09.02	
43	Подвижная игра «Догони мяч».	1	13.02	
44	Подвижная игра «Дедушка и детки».	1	27.02	
45	Подвижная игра «Море волнуется»	1	02.03.	
46	Подвижная игра «Успей поймать».	1	06.03	
47	Подвижная игра «Лови-бросай»	1	13.03	
48	Подвижная игра «Кружева»	1	16.03	
49	Подвижная игра «Прихлопни комара»	1	20.03	
50	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	23.03	
51	Подвижная игра «Бег сороконожки».	1	27.03	
52	Подвижная игра «Перемена мест».	1	06.04	

#### **Эстафеты (14ч.)**

53	Эстафета с предметами (кегли)	1	10.04	
54	Эстафета с предметами (мяч).	1	13.04	
55	Эстафета с предметами (обручи)	1	17.04	
56	Встречная эстафета	1	20.04	

57	Эстафета с флагком	1	24.04	
58	Эстафета «Прокати мяч»	1	27.04	
59	Эстафета «Перемени предмет»	1	04.05	
60	Эстафета « Конвейер»	1	08.05	
61	Эстафета «Змейка»	1	11.05	
62	Эстафета « Паучок»	1	15.05	
63	Игры с элементами футбола.	1	18.05	
64	Весёлые старты	1	22.05	
65	Прыжки на скакалке.	1	25.05	
66	«Мои любимые игры».	1	26.05	