

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 помощь 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 коррективы 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 коррективы 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 знаковосимволические 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, сериацию 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, сериацию 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.

№ урок а п\п	Тема урока	Коли- чество часов	Сроки	ОЭР
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ.	1	01.09	
Русские народные игры (20 ч.)				
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 «Воробьи-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 «Ладоски».	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 флажкам».	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 флажком	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	