

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Автономная некоммерческая образовательная организация средняя

общеобразовательная школа «Сота»

АНОО СОШ "СОТА"

РАССМОТРЕНА

на заседании кафедры
ОКТАФИМ_____

Николаенко С.В.

Протокол №1
от «21» августа 2026 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета

Протокол №1
от «21» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор АНОО СОШ
“Сота”_____Гендель И.А.

Приказ № 42-ОД
от «21» августа 2026 г.



СОТА
Школа нового
поколения

O="АНОО СОШ ""
СОТА""", CN="Гендель
Ирина Абрамовна,
директор", E=
sota_school@mail.ru
0x 00 FE BB 13 5A 73 87
C4 F5
2026.08.25
13:40:08
+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Динамическая пауза»

для обучающихся 1 классов

г.о.Тольятти, 2026

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена в соответствии с ФГОС НОО, разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и в соответствии с авторской программой В.И.Ляха. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха, 1-4 классы Учебное пособие для общеобразовательных организаций (раздел «Внеурочная деятельность»).

Согласно плана внеурочной деятельности АНОО СОШ СОТА г.о. Тольятти на изучение курса «Динамическая пауза» отведено в 1 классе 2 часа (66 часов в год). Общее количество часов за уровень начального общего образования составляет 66 часов.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у младших школьников;
- научить анализу собственных действий и поступков;
- научить планированию действий;
- развивать устную речь учащихся;
- развивать творческие способности;
- привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций;

Познавательные результаты:

- проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию.
- учиться определять цель деятельности с помощью учителя;

- учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

Коммуникативные УУД:

- проверить умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргумент.

Метапредметные УУД :

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Бессюжетные игры

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

Учащимся 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

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

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. Формы организации и виды деятельности: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.

Тематическое планирование

Динамическая пауза/1 класс/Динамическая пауза. 1 класс 66 ч

Раздел 1. Вводный урок «Что такое «Динамическая пауза» Разучивание упражнений для утренней гимнастики 1 ч

Урок 1. Динамическая игра «Солнышко и дождик» 1 ч

Раздел 2. Подвижные игры на улице 28 ч

Урок 1. Игра на свежем воздухе «Ножки» 1 ч

Урок 2. Динамическая игра «Раздувайся, пузырь!» 1 ч

Урок 3. Игра на свежем воздухе «Карусели» 1 ч

Урок 4. Динамическая игра «Лови-лови!» 1 ч

Урок 5. Игра на свежем воздухе «Дудочка» 1 ч

- Урок 6. Динамическая игра «Куклы пляшут» 1 ч
- Урок 7. Игра на свежем воздухе «Подарки» 1 ч
- Урок 8. Динамическая игра «По дорожке Валя шла» 1 ч
- Урок 9. Игра на свежем воздухе «Кто к нам пришёл?» 1 ч
- Урок 10. Динамическая игра «Хоровод» 1 ч
- Урок 11. Игра на свежем воздухе «Спектакль игрушек» 1 ч
- Урок 12. Динамическая игра «Бабушка Маланья» 1 ч
- Урок 13. Игра на свежем воздухе «Зайка» 1 ч
- Урок 14. Динамическая игра «Магазин игрушек» 1 ч
- Урок 15. Игра на свежем воздухе «Мамины помощники» 1 ч
- Урок 16. Динамическая игра «Кто здесь прячется?» 1 ч
- Урок 17. Игра на свежем воздухе «Пустое место» 1 ч
- Урок 18. Динамическая игра «Что достать тебе дружок?» 1 ч
- Урок 19. Динамическая игра «Чудесный сундучок» 1 ч
- Урок 20. Игра на свежем воздухе «Где спрятался зайчик?» 1 ч
- Урок 21. Динамическая игра «День рождения куклы Алёнушки» 1 ч
- Урок 22. Игра на свежем воздухе «Зайчик и мишка» 1 ч
- Урок 23. Динамическая игра «Мешочек, пусти!» 1 ч
- Урок 24. Игра на свежем воздухе «Где мы побывали, что мы повидали!» 1 ч
- Урок 25. Динамическая игра «Лисы и куры» 1 ч
- Урок 26. Игра на свежем воздухе «Что на картине?» 1 ч
- Урок 27. Динамическая игра «Зайцы в городе» 1 ч
- Урок 28. Игра на свежем воздухе «Переполох» 1 ч
- Раздел 3. Русские народные игры 15 ч
- Урок 1. Динамическая игра «Салочки-догонялки» 1 ч
- Урок 2. Игра на свежем воздухе «Лохматый пес» 1 ч
- Урок 3. Динамическая игра «Воробушки и автомобили» 1 ч
- Урок 4. Игра на свежем воздухе «Смелые мышки» 1 ч
- Урок 5. Динамическая игра «Пустое место» 1 ч

Урок 6. Игра на свежем воздухе «Лиса и гуси» 1 ч

Урок 7. Динамическая игра «Салочки-выручалочки» 1 ч

Урок 8. Игра на свежем воздухе «Аи, гу-гу!» 1 ч

Урок 9. Динамическая игра «Я принес тебе подарок» 1 ч

Урок 10. Игра на свежем воздухе «Разноцветные колечки» 1 ч

Урок 11. Динамическая игра «Кто разбудил Мишутку?» 1 ч

Урок 12. Игра на свежем воздухе «Разноцветные ленточки» 1 ч

Урок 13. Динамическая игра «Колпачок и палочка» 1 ч

Урок 14. Игра на свежем воздухе «Пальчики» 1 ч

Урок 15. Динамическая игра «Раз, два, три – говори» 1 ч

Раздел 4. Легкоатлетические упражнения 5 ч

Урок 1. Игра на свежем воздухе «Что выбрал Петрушка?» 1 ч

Урок 2. Динамическая игра «Метко в цель» 1 ч

Урок 3. Игра на свежем воздухе «Звуковые загадки» 1 ч

Урок 4. Динамическая игра «Лисы и куры» 1 ч

Урок 5. Игра на свежем воздухе «Встречайте гостей» 1 ч

Раздел 5. Игры с мячом 13 ч

Урок 1. Динамическая игра «Голова и хвост» 1 ч

Урок 2. Игра на свежем воздухе «Ворона и воробей» 1 ч

Урок 3. Динамическая игра «Где твой дом» 1 ч

Урок 4. Игра на свежем воздухе «Прыгающие воробушки» 1 ч

Урок 5. Динамическая игра «Лиса и куры» 1 ч

Урок 6. Игра на свежем воздухе «Два притопа, два прихлопа» 1 ч

Урок 7. Динамическая игра «Вороны и воробей» 1 ч

Урок 8. Эстафета «Смена сторон» 1 ч

Урок 9. Игра на свежем воздухе «Прыжки по кочкам» 1 ч

Урок 10. Танцевальные упражнения «Нос, пол, потолок» 1 ч

Урок 11. Динамическая игра «Прятки с игрушками» 1 ч

Урок 12. Игра на свежем воздухе «Отзовись, не зевай» 1 ч

Урок 13. Динамическая игра «Пятнашки» 1 ч

Раздел 6. Легкая атлетика 4 ч

Урок 1. Игра на свежем воздухе «Поехали коробочки» 2 ч

Урок 2. Динамическая игра «Волшебный столик» 1 ч6. Методические рекомендации программы внеурочной деятельности