

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Красноармейское  
муниципального района Красноармейский Самарской области**

<b>ПРОВЕРЕНО</b> Советник директора по воспитанию _____ О.Н. Мишустина от «30» августа 2023 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> директор ГБОУ СОШ с. Красноармейское _____ О.Н. Абашкина Приказ № 69/2 от «30» августа 2023 г.
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет (курс) **Динамическая пауза (внеурочная деятельность)**

Возраст 6-10 лет

Количество часов по учебному плану **66- 68** в год, **2** в неделю.

Составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом возрастных и психологических особенностей младшего школьника.

Рассмотрена на заседании МО классных руководителей Протокол № 1 от «29» августа 2023г. Председатель МО _____ / А.Ю. Никифорова
--

## Пояснительная записка

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои. Представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах.

Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («Гуси-лебеди», например). Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Итак, народные подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно - полезной и творческой деятельности.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане. «Динамическая пауза» изучается 1 классе в объеме 66 ч.

1 класс – 66 ч в год (2 урока в неделю).

**Цель курса:** Создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность и формирование

гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту.

#### **Задачи курса:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников;
- пропаганда здорового образа жизни;
  
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств младших школьников;
- формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культурной стране и народов мира;
- донесение до учащихся национального колорита обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов;
- формирование толерантности;
- формирование этических норм поведения;
- воспитание уважительного отношения друг к другу.

#### **Организационные условия реализации программы.**

*Программа предназначена для детей 6-7 лет. Продолжительность реализации программы на 1 год.*

Занятия проводятся, как со всей группой, так и по подгруппам, индивидуально. Продолжительность занятия 35-40 минут. Программа рассчитана на проведение 2 занятия в неделю.

Для организации занятий необходимо специально оборудованное помещение (спортивный зал) или спортивная площадка.

Во время занятий образовательная деятельность может видоизменяться (проведение соревнований по подвижным играм, турниров, малых спортивных олимпиад).

### **Содержание учебного курса**

#### **Тема 1. Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем? (4 часа)**

О важности ведения здорового образа жизни, правильном питании. Выявление знаний и понимания учащимися понятия ЗДОРОВЬЕ, его составляющих. Об умении оценивать собственное здоровье, понимание важности здоровья для полноценной жизни человека. Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Игра «Успей занять своё место». Начало ведения «Дневника ЗДОРОВЬЯ». Анкетирование родителей.

#### **Тема 2. Самые полезные продукты. Дорога к здоровью. Скатерть – самобранка и здоровье. (4 часа)**

Наиболее полезные и необходимые каждый день человеку продукты. Самые полезные продукты. Ю. Тувим “Овощи” (инсценировка о правильном питании). Игра «Съедобное – несъедобное».

#### **Тема 3. Как правильно есть. Пища наших предков. Современное меню для здоровья (практическое занятие). Дневной рацион школьника. (4 часа)**

Основные принципы гигиены питания. О том, что ели наши предки. Составление меню современного школьника. О дневном рационе школьника. Игра – обсуждение «Законы питания».

#### **Тема 4. Удивительные превращения пирожка. Что мы едим? Здоровое питание – отличное настроение (экскурсия в школьную столовую). (4 часа)**

Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания. Экскурсия в школьную столовую. Знакомство с народным праздником «Капустник».

#### **Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Здоровая пища для всей семьи. Викторина «Узнай произведение». Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная**

### **каша». (6 часов)**

Завтрак - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Различные варианты завтрака. О каше. Викторина «Узнай произведение». Конкурс «Кашевар». Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша».

### **Тема 6. Плох обед, если хлеба нет. Как следует питаться. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола. (4 часа)**

Обед - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Структура обеда. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола. Игра «Собери пословицу». Сюжетно – ролевая игра «За обедом».

### **Тема 7. Полдник. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов. Быть может, еда прибавляет года. (6 часа)**

Варианты полдника. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», игра-демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу».

### **Тема 8. Пора ужинать. Правила поведения за столом. Зачем человек питается.«Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление). (6 часов)**

Ужин - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав ужина. Правила поведения за столом. Зачем человек питается. «Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление). Игра «Что и во сколько можно есть». Конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.

### **Тема 9. Где найти витамины весной? Копилка витаминов. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Витаминная тарелка на каждый день. Пирамида здорового питания. (4 часа)**

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок. Игра «Отгадай название». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Экскурсия в медкабинет «В гостях у Витаминов». Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

### **Тема 10. Как утолить жажду(квас, минеральная вода, чай, кофе, соки, морсы, газированная вода, кисель, вода, кефир, какао). (4 часа)**

Значение жидкости для организма человека. Разнообразные напитки. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Конкурс - дегустация «Такой ароматный чай». Правила чаепития.

### **Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания. Игра «Меню спортсмена». (4 часа)**

Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания. Игра «Мой день». Викторина «Нужно дополнительное питание или нет». Игра «Меню спортсмена».

### **Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные и полезные вкусы. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ». (6 часа)**

Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Приготовь блюдо». Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».

### **Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Их значение для организма. Игра «Собери овощи и фрукты». (4 часа)**

Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма. Соревнование команд «Овощи, ягоды и фрукты». Игра «Собери овощи и фрукты». Лепка овощей, фруктов.

### **Тема 14. Промежуточная аттестация. Тест (2 часа)**

### **Тема 15. Каждому овощу – своё время. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад. «Весёлые старты». (2 часа)**

Разнообразие овощей, их полезные свойства. Реклама овощей. Русская сказка «Вершки и

корешки». «Весёлые старты». Тестирование учащихся. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад.

### **Тема 16. Праздник урожая (2 часа)**

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола. Конкурс-соревнование «Самый оригинальный овощной салат».

### **Планируемые результаты освоения курса**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

### **Предметные результаты**

**Обучающийся научится:** планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

**Обучающийся получит возможность научиться:** применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Колво часов	Основные виды деятельности обучающихся	Форма проведения	Эл.ресурсы
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Игра «Успей занять своё место»	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	Беседа, игра	<a href="https://trepsey.net/play/stat.php?stat=5430">https://trepsey.net/play/stat.php?stat=5430</a>
2	Если хочешь быть здоров. Могу ли я управлять своим здоровьем?	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	практические задания	<a href="https://71.spotrebnadzor.ru/content/639/103938/">https://71.spotrebnadzor.ru/content/639/103938/</a>
3	Самые полезные продукты. Дорога к здоровью. Игра «Братец Кролик, братец Лис».	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	Беседа, игра	<a href="https://infourok.ru/user/1852336/blog/podvizhnie-igri-klass-41826.html">https://infourok.ru/user/1852336/blog/podvizhnie-igri-klass-41826.html</a>
4	Самые полезные продукты. Скатерть – самобранка и здоровье.	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	практические задания	<a href="https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2018/01/28/tematicheskoe-zanyatie-skatert-samobranka">https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2018/01/28/tematicheskoe-zanyatie-skatert-samobranka</a>
5	Как правильно есть. Пища наших предков. Современное меню для здоровья (практическое занятие).	1	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	практические задания	<a href="https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2012/11/29/tvorcheskiy-proekt-kak-pitalis-nashi-predki">https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2012/11/29/tvorcheskiy-proekt-kak-pitalis-nashi-predki</a>
6	Как правильно есть. Дневной рацион школьника. Игра «Охотники, волки и ёлки».	1	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	Беседа, игра	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
7	Удивительные превращения пирожка. Что мы едим? Игра «Рыжий кот».	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	Беседа, игра	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
8	Удивительные превращения пирожка. Здоровое питание – отличное настроение (экскурсия в школьную столовую).	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	практические задания	
9	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Здоровая пища для всей семьи.	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	беседа	<a href="https://www.beauty-shop.ru/info/pravilnoe-pitanie-menyu-nanedelyu-">https://www.beauty-shop.ru/info/pravilnoe-pitanie-menyu-nanedelyu-</a>

					dlya-vsey-semi/
10	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Викторина «Узнай произведение».	2	Работа в группе; сбор информации; анализ собранной информации	беседа	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-vneklassnoy-raboty-uznay-proizvedeni-eviktorina-2766398.html">https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-vneklassnoy-raboty-uznay-proizvedeni-eviktorina-2766398.html</a>
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша»	2	Работа в группе; сбор информации; анализ собранной информации	практические задания	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/601481">https://urok.1sept.ru/articles/601481</a>
12	Плох обед, если хлеба нет. Как следует питаться.	2	Работа в группе; сбор информации; анализ собранной информации	беседа	<a href="https://71.rospotrebnadzor.ru/content/596/89748/">https://71.rospotrebnadzor.ru/content/596/89748/</a>
13	Плох обед, если хлеба нет. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола.	2	Работа в группе; сбор информации; анализ собранной информации	беседа	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2021/12/16/prezentatsiya-hleb-vsemu-golova-put-hleba-ot-polya-do">https://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2021/12/16/prezentatsiya-hleb-vsemu-golova-put-hleba-ot-polya-do</a>
14	Полдник. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Игра «Самая меткая команда».	2	Работа в группе; сбор информации; анализ собранной информации	Беседа, игра	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
15	Полдник. Время есть булочки. Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов.	2	Работа в группе; сбор информации; анализ собранной информации	беседа	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/10/22/poldnik-pora-est-bulochki">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/10/22/poldnik-pora-est-bulochki</a>
16	Полдник. Время есть булочки. Быть может, еда прибавляет года.	2	Работа в группе; сбор информации; анализ собранной информации	беседа	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/10/22/poldnik-pora-est-bulochki">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/10/22/poldnik-pora-est-bulochki</a>

17	Пора ужинать. Правила поведения за столом (практическое занятие).	2		практическое занятие	<a href="http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/3224/">http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/3224/</a>
18	Пора ужинать. Зачем человек питается. Игра «Вытолкни из обруча».	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	Беседа, игра	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
19	Пора ужинать.«Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление).	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	беседа	<a href="https://moigoda.ru/zdorovoe-pitanie/stoit-li-verit-reklame-poleznich-produktov-razberemysya">https://moigoda.ru/zdorovoe-pitanie/stoit-li-verit-reklame-poleznich-produktov-razberemysya</a>
20	Где найти витамины весной? Копилка витаминов. Витаминная тарелка на каждый день.	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	беседа	<a href="https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-vneurochnoy-deyatelnosti-na-temu-vitaminnaya-tarelka-na-kazhdy-den-2164744.html">https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-vneurochnoy-deyatelnosti-na-temu-vitaminnaya-tarelka-na-kazhdy-den-2164744.html</a>
21	Где найти витамины весной? Пирамида здорового питания. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Экскурсия в медкабинет «В гостях у Витаминов».	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	практические задания, игра	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
22	Как утолить жажду (квас, минеральная вода, чай, кофе, соки, морсы).	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	беседа	<a href="https://roscontrol.com/journal/articles/ne-day-sebez-asohnut-kakie-napitki-utolyayut-gagdu-a-kakie-naoborot/">https://roscontrol.com/journal/articles/ne-day-sebez-asohnut-kakie-napitki-utolyayut-gagdu-a-kakie-naoborot/</a>
23	Как утолить жажду (газированная вода, кисель, вода, кефир, какао). Игра «Охотники».	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	практические задания, игра	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
24	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания.	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	беседа	<a href="https://infourok.ru/vneurochnoe-zanyatie-cto-nado-est-esli-">https://infourok.ru/vneurochnoe-zanyatie-cto-nado-est-esli-</a>



					hochesh-stat-silnee-3839936.html
25	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Игра «Меню спортсмена»	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	практические задания, игра	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
26	На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные и полезные вкусы. Игра «Утка-Гусь».	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	практические задания, игра	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
27	На вкус и цвет товарищей нет. Практическая работа «Определи вкус продукта».	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	практические задания	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
28	На вкус и цвет товарищей нет. Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	практические задания	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
29	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Их значение для организма.	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	беседа	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyuy-obraz-zhizni/2017/10/22/ovoshchi">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyuy-obraz-zhizni/2017/10/22/ovoshchi</a>
30	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Игра «Собери овощи и фрукты».	2	Работа в группе; сбор информацию; анализ собранной информации	практические задания	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
31	Промежуточная аттестация. Тест	2			
32	Каждому овощу – своё время. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад. «Весёлые старты»	2	Работа в группе		<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
33	Репетиция	2	Работа в группе		
34	Праздник урожая.	2	Работа в группе		
	<b>Итого</b>	<b>68</b>			

