

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа п.г.т. Междуреченск муниципального района  
Сызранский Самарской области

---

Рассмотрена  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
Председатель МО

\_\_\_\_\_

Юданова Н.С.

Протокол № 1  
от « 22 » августа 2023 г.

Проверена  
Заместитель  
директора по УВР

\_\_\_\_\_

Сысоева Н.В.

« 22 » августа 2023 г.

Утверждена  
Приказом № 218-од  
от « 22 » августа 2023 г.  
Директор ГБОУ СОШ  
п.г.т. Междуреченск

\_\_\_\_\_

Шапошникова В.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**спортивно – оздоровительной направленности**  
**«Динамическая пауза»**  
**на уровне начального общего образования**  
**1 класс (66 ч)**

Данная программа разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Является модифицированной общеобразовательной программой, составленной на основе примерной программы внеурочной деятельности по направлению здорового образа жизни для учащихся начальной школы и основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск.

Программа рассчитана на 66 занятий для обучающихся 1 класса (по 2 занятия в неделю).

## **1. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности**

**В результате реализации данной программы обучающиеся смогут:**

- познакомиться с разнообразными играми;
- разучить правила подвижных игр;
- самостоятельно подбирать и проводить игры с одноклассниками, товарищами в свободное время.

**Личностные УУД:**

- ✓ знание и соблюдение моральных норм;
- ✓ умение соотносить поступки и события с принятыми принципами;
- ✓ доброжелательность, доверие и внимательность к учителю, сверстникам;
- ✓ развитие эмпатии и сопереживания;
- ✓ умение высказывать своё отношение к героям, выражать свои эмоции.

**Регулятивные УУД:**

- ✓ определять цель (задачи) занятий;
- ✓ планировать последовательность действий, этапов игры;
- ✓ сопоставлять цель и результат занятия;
- ✓ мобилизовать силы для преодоления препятствий в игре, эстафетах;
- ✓ адекватная мотивация деятельности;
- ✓ выступать в роли организатора игр.

**Познавательные:**

- ✓ выделять и формулировать цели;
- ✓ объяснять значение физических упражнений и подвижных игр;
- ✓ называть факторы, влияющие на сохранение здоровья;
- ✓ планировать ход игры;
- ✓ объяснять правила игры, соревнований;
- ✓ находить и выделять необходимую информацию в разных источниках (подбор подвижных игр, история возникновения игр).

**Коммуникативные:**

- ✓ учёт позиции других людей (партнёров по игре);

- ✓ сотрудничество с учителем, со сверстниками;
- ✓ умение слушать и вступать в диалог;
- ✓ участие в играх;
- ✓ владение определенными вербальными и невербальными средствами общения.
- ✓

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

**Считалки:** «На золотом крыльце сидели», «Ехал поезд тёмным лесом», «Доры, доры, помидоры», «Под горою у реки», «На золотом крыльце сидели», «Вышла мышка как-то раз», «Плыл по морю чемодан», «Раз, два, три, четыре, пять», «Аты-баты, шли солдаты», «Черепашка хвост поджала», «Бегал заяц по болоту», «Вышел месяц из тумана», «Тучи, тучи, тучи...» и т.д.

### **Подвижные игры:**

- *на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве:* «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки», «Гуси-лебеди», «Мы весёлые ребята», «У медведя во бору», «Ястреба и куропатки», «Охотник и утки», «Успей встать в пару», «Салки с домиком», «Казачьи разбойники», «Воробушки и коты», «Хитрая лиса», «Пчёлы и медведи», «Перебежки с построениями», «Собаки и кошки», «От линии до линии», «Хищники», «Ловля обезьян», «Выше ноги», «Белые медведи», «Третий лишний», «Мороз – красный нос», «Догони свою пару», «Караси и щука», «Мышеловка», «Через кочки и пенёчки», «Конники-спортсмены», «Пустое место»;
- *на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве:* «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Скакуны и бегуны», «Прыг да скок в кусток», «Волк во рву», «Удочка», «Стенка на стенку», «Не намочи ноги», «Удочка»;
- *на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей:* «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Попади в катящийся обруч», «Старт после броска», «Закати мяч», «Дальний отскок»;
- *на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведение мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве:* «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Мяч на полу», «Не давай мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Передача мяча в колоннах», «Передал – садись», «Охота на воде», «Обстрел ворон», «Охотники и дичь», «Гонка мячей»;
- *на комплексное развитие кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями:* «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-футбол»;
- *на развитие общей выносливости:* «Гуж», «Шаг в шаг», «Морской бой», «Поезд в туннеле»;
- *для развития статического и динамического равновесия:* «Совушка», «Сигнал», «Сороконожка», «Космонавты», «Спуск шеренгами», «С горки через ворота», «Ловкие ребята», «Нос, нос, нос, лоб», «Канатоходец».

**Соревнования:** *эстафеты:* «Бег по прямой», «Бег змейкой», «Бег по восьмёрке», «Круговорот», «Встречная эстафета», «Через палку», «Пролезание через обруч», «Через обруч в движении», «Переноска мячей», «Броски на точность», «Переправа», «Прыжки», «Препятствия»; *«Весёлые старты»;* «Гонки»; «Русская лапта»; «Снайпер»; «Мини-футбол».

**Физические упражнения:**

- на формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку;
- на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений;
- на развитие выносливости: равномерный бег, чередующийся с ходьбой; бег с ускорениями;
- на развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

**Тематика бесед:**

- Соблюдение ТБ во время проведения подвижных игр, соревнований.
- Описание подвижных игр (представленных в программе).
- Что такое «здоровый образ жизни»?
- Понятия: «эстафета», «соревнование».
- Правила организации и проведения соревнований
- Значение физических упражнений, подвижных игр для сохранения здоровья.
- Виды соревнований и их значение.
- Регулирование физической нагрузки и её контроль.
- Признаки правильной осанки.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание "Запрещённое движение"	1
2	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг	1
3	Игры на внимание "Класс, смирно!", "Запрещённое движение"	1
4	Игры "За флажками", "Класс, смирно!"	1
5	Правила поведения на площадке. Строевые упражнения на перестроение	1

6	Игра "За флажками". Комплекс утренней гигиенической гимнастики	1
7	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Игра "Море волнуется -раз"	1
8	Игра "День -ночь". Шаг с прыжком, приставной шаг.	2
9	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке"	1
10	Игры с элементами ОРУ. "Море волнуется - раз"	1
11	Строевые упражнения на перестроение. Игра "За флажками"	1
12	Дыхательные упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте	1
13	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	1
14	Игра "День - ночь"	1
15	Комбинация общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	2
16	Комплекс ОРУ с мячом. Изученные игры	2
17	Игра с мячом "Охотники и утки"	2
18	"Весёлые старты" с мячом. Гимнастические упражнения: лазание	2
19	Игры с мячом: ловля, бросок, передача	2
20	Беседа о правильном режиме дня. Игра "Волк во рву"	2
21	Игры "Волки, белки, лисы", "Охотники и утки"	2
22	Ступающий шаг без палок	4
23	Ступающий и скользящий шаги без палок	2
24	Прогулка и игры на свежем воздухе	2
25	Как закаливаться. Катание на санках	2
26	Прогулка на свежем воздухе. Игра "Два деда Мороза"	2
27	Игра "Попади снежком". Катание на санках	2
28	Эстафета с мячом. Гимнастические упражнения на низкой	2

	перекладине	
29	Комплекс ОРУ со скакалкой	2
30	Весёлые старты со скакалкой	2
31	Игры со скакалкой, мячом	2
32	Игра с прыжками "Попрыгунчики - воробушки"	2
33	Изученные игры	2
34	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями	2
35	Игра "Попрыгунчики - воробушки"	2
36	Игры на свежем воздухе	4
Итого		36 часов