

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа имени дважды Героя Советского Союза А.А.Губарева
с.Гвардейцы муниципального района Борский Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
от «29»08. 2025г

ПРОВЕРЕНО:
ответственный
за учебную работу
_____ Л.А.Гусейнова
Протокол №1 от «29» 08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО:
директор _ Е.Ю.Кочеткова
Приказ № 33-ОД
от «29» 08. 2025г.

Программа
по направлению спортивно - оздоровительной внеурочной
деятельности
«Динамическая пауза»
для обучающихся 1-2 классов

2 часа в неделю (всего 68 часов)

с.Гвардейцы
2025г

I.Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» по спортивно-оздоровительному направлению составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ с.Гвардейцы на 2025-2026 учебный год, Примерной программы внеурочной деятельности.

II. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся **научатся:**

- * сознательно разрешать конфликтные ситуации;
- * владеть некоторыми видами народных игр, спортивных игр и игр на местности;
- * навыкам правильного поведения во время игры;
- * навыкам взаимодействия в экстремальной обстановке;
- * бережно относиться к своему здоровью и здоровью других людей;
- * навыкам толерантного общения и поведения.

В результате освоения программы обучающиеся **получат возможность научиться:**

- * техникам интеллектуальных игр;
- * техникам народных игр;
- * разработке собственных вариантов игр;
- * предвидеть развитие тех или иных событий;
- * рефлексии;
- * пользоваться спортивным инвентарем.

III. Содержание программы

Динамическая пауза включает в себя активный отдых детей во внеурочное время посредством игр и физических упражнений. Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические, познавательные и др. Программа интегрирует работу по таким предметам начальной школы, как окружающий мир, физическая культура, музыка.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- интеллектуальную активность, выражающуюся в освоении «тихих» видов игр;

оздоровительное направление, обеспечивающее наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности. Содержание программы усложняется в зависимости от возраста детей (от 6 до 10 лет) и степени освоения ими материала. Важным условием успешной игровой деятельности является ясность понимания содержания и правил игры. Обучать детей целесообразно с самых простых некомандных игр имитационного характера, постепенно усложняя их по сюжету и по содержанию двигательной активности.

Формы занятий по программе основаны на следующих видах игр:

подвижная; комплексная игра на местности;

Формы организации деятельности:

-экскурсии; практические занятия; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; просмотр и обсуждение видеоматериала; беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;

Форма организации деятельности – коллективная и групповая.

Тематическое планирование **1 класс 66 часов**

№ п/п	Тема урока	
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1
4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1

5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание.	1
6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Повторение.	1
7	Игры с элементами ОРУ. "Перемена мест", "День и ночь!" Разучивание.	1
8	Игры с элементами ОРУ. "Перемена мест", "День и ночь!" Повторение.	1
9	Игры с прыжками. "Прыжки по полоскам". Разучивание.	1
10	Игры с прыжками. "Прыжки по полоскам". Повторение.	1
11	Игры с бегом. "Два мороза". Разучивание.	1
12	Игры с бегом. "Два мороза". Повторение.	1
13	Игры с мячом. "Перемени мяч". Разучивание.	1
14	Игры с мячом. «Ловушки с мячом». Разучивание.	1
15	Игры с обручами. "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Разучивание.	1
16	Игры с обручами. "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Разучивание.	1
17	Игры с мячом. "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	1
18	Игры с мячом. "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	1
19	Игры с бегом. "Салки", "К своим флажкам!".	1
20	Игры с бегом. "Салки", "К своим флажкам!".	1
21	Игры с бегом. "Салки", "К своим флажкам!".	1
22	Игры с бегом. "Салки", "К своим флажкам!".	1
23	Игра "Быстрые упряжки".	1
24	Игра-эстафета "Гонки".	1
25	Игра-эстафета "Гонки".	1
26	Игра-эстафета "Пройди и не задень".	1
27	Игра-эстафета "Пройди и не задень".	1
28	Игры у гимнастической стенки. "Альпинисты", "Невидимки".	1
29	Игры у гимнастической стенки. "Альпинисты", "Невидимки".	1
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
31	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
32	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
33	Игры с прыжками. "Удочка", "Прыгающие воробушки".	1

34	Игры с прыжками. "Удочка", "Прыгающие воробушки".	1
35	Игры с лентами (веревочкой). «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо».	1
36	Игры с лентами (веревочкой). «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо».	1
37	Игры с элементами прыжков в длину. "Через ручеек".	1
38	Игры с элементами прыжков в длину. "Через ручеек".	1
39	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	1
40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	1
41	Игры с бегом. "К своим флажкам", "Пятнашки".	1
42	Игры с бегом. "К своим флажкам", "Пятнашки".	1
43	Игры с бегом. "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	1
44	Игры с бегом. "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	1
45	Игра с мячом (с элементами футбола и пионербола). "Обведи меня".	1
46	Игра с мячом (с элементами футбола и пионербола). "Успей поймать".	1
47	Игры с мячом. "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему»	1
48	Игры с мячом. "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему»	1
49	Игры с мячом. "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	1
50	Игры с мячом. "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	1
51	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	1
52	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	1
53	Игры с прыжками. "Прыжки по полоскам". Повторение.	1
54	Игры с прыжками. "Прыжки по полоскам". Повторение.	1
55	Игры с бегом. "К своим флажкам", "Пятнашки". Повторение.	1
56	Игры с бегом. "К своим флажкам", "Пятнашки". Повторение.	1
57	Игры с обручами. "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Повторение.	1
58	Игры с обручами. "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Повторение.	1
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1
60	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола). "Обведи меня".	1
61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола). "Обведи меня".	1

62	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек". Повторение.	1
63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек". Повторение.	1
64- 65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест". Повторение.	2
66- 68	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест". Повторение.	2

