

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
Протокол № 1
от «29» 08. 2024г.
Руководитель МО _____

Согласовано:
Ответственный
_____ Л.А.Гусейнова
от «29» 08.2024г.

Утверждаю:
Директор школы _Е.Ю.Кочеткова
Приказ № 41-од
от «30» 08. 2024г.

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

2 часа в неделю (всего 66 часов)

с.Гвардейцы
2024г

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 2024-2025 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 | Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест". Повторение. | 1 |
| 65- 66 | Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест". Повторение. | 2 |

