

**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 «31» августа 2026г.

ПРОВЕРЕНО
Ответственный
за учебную работу

Л.А.Гусейнова
Протокол №1
от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Е.Ю.Кочеткова
Приказ №33-ОД
от «31» августа 2026г.

**Рабочая программа по
спортивно-оздоровительной деятельности
«Динамическая пауза»
для 1,3,4 классов**

с. Гвардейцы
2026г

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» по спортивно-оздоровительной деятельности для 1,4 классов составлена на основе [Федерального государственного образовательного стандарта](#), Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ с.Гвардейцы на 2025-2026 учебный год, Примерной программы внеурочной деятельности А.А.Манаева «Практикум для увеличения двигательной активности учащихся».

Программа рассчитана 66 часов в год- 1 класс (периодичность занятий – 2 часа в неделю), 68 часов в год - 3класс (периодичность занятий – 2 часа в неделю), 34 часа в год- 4 класс (периодичность занятий – 1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения программы

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы

1. Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания. Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических

приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей. Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости».

Виды деятельности: спортивно - оздоровительная деятельность, игровая.

2. Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха. В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

Виды деятельности: спортивно - оздоровительная деятельность, игровая.

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынец» – «Юла», «Тухлан ларынец» – «Летающая вертушка».

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

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.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег наперегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

Виды деятельности: спортивно - оздоровительная деятельность, игровая.

4. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплексы без предметов, с мешочком, с флажками, со скакалкой, «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Виды деятельности: спортивно - оздоровительная деятельность.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!"	2
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам"	2
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" , "Конники-спортсмены"	2
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"	2

15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!"	2
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2
23	Игра: "Быстрые упряжки"	1
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2
26-27	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень"	2
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"	2
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
31-32	Игры у гимнастической стенки	2
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"	2
35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо»	2
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	2
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	2
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	2
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	2
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки"	2

	по полоскам".	
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	2
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	2
64-66	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест"	3

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!"	2
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам"	2
11-12	Игры с бегом: "Два мороза", "Конники-спортсмены"	2
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"	2
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!"	2

21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2
23	Игра: "Быстрые упряжки"	1
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2
26-27	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень"	2
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"	2
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
31-32	Игры у гимнастической стенки	2
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"	2
35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо»	2
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	2
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	2
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	2
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	2
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам".	2
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2

59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	2
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	2
64-66	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" , "Перемена мест"	3
67-68	Игры "День и ночь! , «Животные в зоопарке»	2

Тематическое планирование 4 классы

№ п/п	Тема	Кол-во часов
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 прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	1
5	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!"	1
6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам"	1
7	Игры с бегом: "Два мороза" , "Конники-спортсмены"	1
8	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"	1
9	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	1
10	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	1
11	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	1
12	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	1
13	Игра: "Быстрые упряжки"	1

14	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	1
15	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень"	1
16	Игры у гимнастической стенки:"Альпинисты", "Невидимки"	1
17	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
18	Игры у гимнастической стенки	1
19	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"	1
20	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо»	1
21	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	1
22	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	1
23	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	1
24	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	1
25	Игры с:"Обведи меня", "Успей поймать"	1
26	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	1
27	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	1
28	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1
29	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам".	1
30	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	1
31	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	1
32	Игра-соревнование "Веселые старты"	1
33	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	1

34	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	1
----	---	---