

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 9 кавалера ордена Мужества Д.И. Герасименко «Центр образования» г. о. Октябрьск Самарской области

**рассмотрена**

на заседании методического  
объединения  
Протокол №\_1\_  
от «\_30\_»\_\_\_\_\_08\_\_\_\_\_2023 г.

Руководитель МО\_ Макарова Е.А.

**проверена**

Заместитель директора  
по учебно – воспитательной  
работе ГБОУ СОШ №9  
«Центр образования» г.о Октябрьск

И. Н. Аникина «\_  
«\_30»\_\_\_\_\_08\_\_\_\_\_2023г.

**утверждена**

Директор ГБОУ СОШ № 9  
«Центр образования» г.о Октябрьск

Л. Г. Белешина  
Приказ №357  
от «\_31»\_\_\_\_\_08\_\_\_\_\_2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»  
для учащихся 1 классов,  
направление - спортивно-оздоровительное**

Рабочая программа по внеурочной деятельности на уровне начального общего образования (1-4 классы) составлена в соответствии с:

- Требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (в ред. приказов Минобрнауки России от ред. от 26.11.2010 г., 22.09.2011 г., 18.12.2012 г., 29.12.2014 г., 18.05.2015 г., 31.12.2015г.));
- Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ № 9 г.о. Октябрьск;
- Авторской программой «Физическая культура» В.И. Ляха 1-4 классы, М. Просвещение, 2013.

В учебном плане ГБОУ СОШ № 9 г.о. Октябрьск на изучение курса внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Динамическая пауза » в 1 классе –2 часа в неделю, что составляет 66 часов в год.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Личностные результаты:**

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты :**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а именно:

- 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.

## **2. Содержание курса**

### **1. Подвижные игры – 38 ч**

Игры с бегом и ходьбой. Закрепление и совершенствование навыков бега, чередование ходьбы и бега, развитие скоростных способностей, развитие способностей к ориентированию в пространстве, постепенное развитие выносливости организма. Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно

овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бег, ловля, прятки.

«Пустое место», «Космонавты», «Караси и щука», «У медведя во бору», «Успей занять место», «Вызов номеров», «Салки», «Гуси-лебеди», «День и ночь», «Лес, озеро, болото», «Найди клад», «Что изменилось», «Запретное движение», «Ходьба по линии», «Салки маршем», «Дотронься до руки», «Мышеловка», «Белые медведи».

Игры с прыжками. Закрепление и совершенствование прыжков через скакалку, в высоту, длину, развитие скоростно-силовых способностей. «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Волк во рву», «Лиса и куры», «Чемпионы скакалки», «Эстафеты с перепрыгиванием предметов», «Прыгающие пингвины», «Конники и спортсмены», «Прыгуны и ползуны», «Чья команда дальше прыгнет?»

## **2. Игры на внимание – 16 ч.**

Передвижение в играх-эстафетах приставным шагом с изменением направления, игры из исходных положений: сидя, лежа на спине, на животе, игры с ускорениями, с выполнениями определенных действий на сигнал. Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами).

«Вызов», «Вызов номеров», «Салочки», «Пятнашки», «Мяч на полу», «Мяч соседу», «Два Мороза», «Эстафеты», «Передача мяча в колоннах», «К своим флажкам».

## **3. Общеразвивающие игры – 12 ч.**

Адаптация организма к внешней среде, занятия на свежем воздухе. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Совершенствовать лазание по гимнастической лестнице, подлезание под барьерами разной высоты, подлезание под обручами.

Игры: «Двенадцать палочек», «Салки с пленом», «Салки маршем», «Перестрелка», «В кругу и за кругом», «Упасть не давай», «Пролезай – убегай». Эстафета «Кто быстрее?», эстафеты с гимнастической палкой, с обручем, с флажками, со скакалкой, с мячами.

### **Основные формы организации и виды деятельности.**

Преподавание курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предполагает использование таких видов деятельности, как:

- игровая, познавательная деятельность, проблемно – ценностное общение.

Формы: игры, беседы по охране здоровья, участие в оздоровительных процедурах, спортивные турниры.

### 3. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
<b>Подвижные игры (38 часов)</b>				
1-2	Вводный урок. Игры с элементами ОРУ «Класс, смирно!», «Запрещённое движение!»	2		
3-4	Игры с бегом «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди».	2		
5-6	Игры с прыжками «Попрыгунчики - воробушки», «Караси и щука».	2		
7-8	Игра с элементами ОРУ: «Пустое место», «Космонавты».	2		
9-10	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».	2		
11-12	Игры с бегом: «Прыгающие пингвины», «Конники – спортсмены».	2		
13-14	Игры с мячом: «Перемени мяч». «Ловушки с мячом».	2		
15-16	Разучивание игр: «Гуси-лебеди», «День и ночь»	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	«Караси и щука», «У медведя во бору».	2		
23-24	«Что изменилось», «Запретное движение».	2		
25-26	«Лес, озеро, болото», «Найди клад».	2		
27-28	Игры на санках: «Трамвай», «Пройди и не задень».	2		
29- 30	Игры у гимнастической стенки: «Альпинисты», «Невидимки».	2		

31-32	«Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Передача мяча в колоннах».	2		
33-34	Игры с прыжками: «Удочка», «Мышеловка».	2		
35-36	«Мяч на полу», «Мяч соседу».	2		
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: «Прыгуны и ползуны», «Чья команда дальше прыгнет?»	2		
<b>Игры на внимание (16 часов)</b>				
39-40	«Вызов», «Вызов номеров».	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: «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		
<b>Общеразвивающие игры (12 часов)</b>				
55-56	Игры с бегом: «Двенадцать палочек», «Салки с пленом».	2		
57-58	Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай – убегай».	2		
59	Игра-соревнование «Весёлые старты».	1		
60-61	Игры с мячом: «Обведи меня», «Успей поймать»	2		
62-63	Игры с элементами прыжков в длину. «Через ручеёк», «В кругу и за кругом»,	2		
64-65	Игры с элементами ОРУ: «Перестрелка», «Салки маршем».	2		

66	Эстафета «Кто быстрее?»	1		
	Итого:66 часов.			

