

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза П.И. Захарова  
с.Троицкое муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании МО  
учителей начальных классов»  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Епанчинова Н.Н.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024г.

Проверена  
Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_

Гальгина А.В.  
«30» августа 2024г.

Утверждена  
Приказом  
№ 174/2- ОД от 30.08.2024г.  
Директор ГБОУ СОШ  
с. Троицкое:

\_\_\_\_\_  
Фомин В.А.



C=RU, O=ГБОУ СОШ с.  
Троицкое, CN=Фомин  
Владимир Алексеевич,  
E=troiczk\_sch@samara.edu.ru  
00 ab c6 9f d3 01 85 26 dd  
2024.08.30 13:04:15+04'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Динамическая пауза»**

**на уровне начального общего образования**  
**1 класс**

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе программы "Комплексной работы физического воспитания учащихся" 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2022 г.

Программа рассчитана на 66 часов в год для обучающихся 1 класса (по 2 часа в неделю).

## 1. 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», «Пчелы 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.

**Формы организации : спортивные игры, эстафеты, соревнования.**

**Виды деятельности: игровая, спортивно- оздоровительная, досугово-развлекательная, познавательная, групповая и индивидуальная.**

**2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

*Личностные результаты:*

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

*Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

- формирование персональных 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);
- 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.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и использованием по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание "Запрещённое движение"	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> -Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs">https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs</a> Комплекс
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	<p>упражнений для детей младших классов</p> <p><a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId">https://yandex.ru/video/preview/?filmId</a></p> <p>Подвижные игры</p> <p>5 <a href="https://youtu.be/-uCegFpAWCI">https://youtu.be/-uCegFpAWCI</a></p> <p>"Гольф" Правила игры в (односкатную) лунку (Чикин В.В.)</p> <p><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a></p> <p>Физкультура в школе</p>
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 прискоком, приставной шаг.	2	
9	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке"	2	
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	2	
13	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	2	
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 перекладине	2	
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	
<b>Итого:</b>		<b>66 часов</b>	

**Всего часов в год: 66 часов**

**Часов в неделю: 2 часа**