

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа с.Сидоровка
муниципального района Сергиевский Самарской области

(ГБОУ ООШ с.Сидоровка)

Рассмотрена и рекомендована с утверждению методическим объединением учителей Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> года <u>Баканова Н.В.</u> /Баканова Н.В./	Проверено: ответственный за учебную работу <u>Пантелева З.С.</u> /Пантелева З.С./ от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> года	Утверждаю Директор ГБОУ ООШ с.Сидоровка <u>Воропаева О.Г.</u> /Воропаева О.Г./ Приказ № <u>288-09</u> от « <u>20</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> года
---	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»

На уровень начального общего образования

Количество часов - 68

1 класс

Срок реализации- 1год

Составитель: Юртаева Наталья Анатольевна,

учитель начальных классов

Приложение к ООП НОО

с. Сидоровка

1.Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

2.Содержание программы

- 1.Подвижные игры
- 2.Игры на внимание
- 3.Общеразвивающие игры
- 4.Комплексы общеразвивающие

1. Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Используются такие подвижные 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»,

2. Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное.

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»

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

4. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со

скалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

3. Тематическое планирование.

№	Тема урока	Количество 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". Разучивание и закрепление	2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	2
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	2
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. - Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	2
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2
15-16	Игры с обручами: - "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разуч.	2
17-18	Игры с мячом: - "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2
19-20	Игры с бегом: "Салки", - "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2
21-22	Игры в снежки: - "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2
23	"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"-разучивание	2
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1

31 - 32	Игры у гимнастической стенки -повтор	2
33 - 34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	2
35 - 36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2
37 - 38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	2
39 - 40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	2
41 - 42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	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"- разучивание	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" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2
55 - 56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2
57 - 58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1

60	Игры с мячом (с элементами футбола и	2
-	пионербола):	
61	"Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	
62	Игры с элементами прыжков в длину: "Через	2
-	ручеек"-повтор.	
63		
64	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена	2
-	мест", повторение,	
65		
66	"День и ночь! -	1
	Итого	66

