

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Самарской области**  
**Северное управление**  
**ГБОУ ООШ с. Сидоровка**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

«31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

и.о. директора ГБОУ ООШ  
с.Сидоровка

\_\_\_\_\_

Власов А.О.

Приказ № 115

от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**  
для обучающихся 1 класса  
Количество часов- 66  
Срок реализации 1 год

Приложение к ООП ООО

Сидоровка 2023

## **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

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

### 3. Тематическое планирование.

#### 1 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1.	Правила поведения в физкультурном зале. Игра «Запрещённое движение».	1 ч.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся.
2.	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра «Запрещённое движение».	1 ч.	
3.	Строевые упражнения: перестроение.	1 ч.	
4.	Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно!».	1 ч.	
5.	Развивающая игра «Копна-тропинки-кочки».	1 ч.	
6.	Строевые упражнения: перестроение. Игра «Класс, смирно!».	1 ч.	
7.	Игры «День и ночь», «Класс, смирно!».	1 ч.	
8.	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игра «Море волнуется-раз».	1 ч.	

9.	Игра «Море волнуется-раз». Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч.	тельную мотивацию школьников (игра-провокация, игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование).
10.	Игры «День и ночь», «Бездомный заяц».	1 ч.	
11.	Шаг с прискоком, приставной шаг, шаг в одну сторону.	1 ч.	
12.	Игра «Класс, смирно!», «День и ночь». Дыхательные упражнения.	1 ч.	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Демонстрация учителем образцов и норм поведенческой, коммуникативной культуры в различных ситуациях.
13.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	1 ч.	
14.	Комплекс ОРУ с мячом.	1 ч.	
15.	Игра с мячом «Охотники и утки».	1 ч.	
16.	Строевые упражнения: перемещение.	1 ч.	
17.	Весёлые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание.	1 ч.	
18.	Игры с мячом «Кто самый меткий», «Передай мяч».	1 ч.	
19.	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1 ч.	
20.	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки».	1 ч.	
21.	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки».	1 ч.	
22.	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1 ч.	
23.	Весёлые старты со скакалкой.	1 ч.	
24.	Игры со скакалкой, с мячом. Гимнастические упражнения на высокой перекладине.	1 ч.	
25.	Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки».	1 ч.	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

26.	Игры с прыжками «Пингвины», «Бой петухов».	1 ч.	дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.	
27.	Игры с прыжками «Кот и воробы», «Переправа».	1 ч.		
28.	Игра «Охотники и утки». Переноска и надевание лыж.	1 ч.		
29.	Ступающий шаг без палок.	1 ч.		
30.	Скользящий шаг без палок.	1 ч.		
31.	Построение. Игры на свежем воздухе.	1 ч.		
32.	Игра «Метко в цель», катание на санках. Закалка.	1 ч.		
33.	Переноска лыж.	1 ч.		
34.	Игра «Два деда Мороза».	1 ч.		
35.	Игра «Попади снежком».	1 ч.		
36.	Катание на лыжах.	1 ч.		
37.	Катание на санках, лыжах.	1 ч.		
38.	Метание снежков в цель.	1 ч.		
39.	Подъём на небольших склонах.	1 ч.		
40.	Лыжная эстафета.	1 ч.		
41.	Катание на санках.	1 ч.		
42.	Игра «Захват крепости».	1 ч.		
43.	Повороты переступанием.	1 ч.		
44.	Игра «Два Мороза».	1 ч.		
45.	Зимние русские народные игры.	1 ч.		
46.	Скользящий шаг с палками.	1 ч.		
47.	Эстафета на лыжах.	1 ч.		
48.	Ловля и передача большого баскетбольного мяча.	1 ч.		Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
49.	Игра «Охотники и утки».	1 ч.		
50.	Игры «Охотники и утки», «Совушка».	1 ч.		
51.	Эстафета с мячом.	1 ч.		
52.	Ловля, бросок, передача мяча.	1 ч.		
53.	Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1 ч.		
54.	Общеразвивающие упражне-	1 ч.	Поддержка шефства моти-	

	ния с большим и малым мячом.		вированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. Демонстрация учителем образцов и норм поведенческой, коммуникативной культуры в различных ситуациях.
55.	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд.	1 ч.	
56.	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1 ч.	
57.	Игра «Перемена мест».	1 ч.	
58.	Игра «Удочка». Работа со скакалкой.	1 ч.	
59.	Эстафета с теннисным мячом.	1 ч.	Применение групповой работы формирует готовность и способность учащихся к саморазвитию, построению индивидуальной траектории изучения предмета.
60.	Игра «Салки с мячом».	1 ч.	
61.	Игра «Догони меня».	1 ч.	
62.	Игра «Прыгай через ров».	1 ч.	
63.	Беговые упражнения.	1 ч.	
64.	Игра «День и ночь».	1 ч.	
65.	Игры «День и ночь», «Море волнуется-раз».	1 ч.	
66.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1 ч.	
	<b>Всего</b>	<b>66ч</b>	