

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА М.А.ВЕСЕЛОВА С. СПИРИДОНОВКА**  
446527 Самарская область, Волжский район, с. Спиридоновка,  
ул. Школьная, 1 тел.: 996 – 76 – 36

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ ООШ  
с.Спиридоновка  
\_\_\_\_\_ Е.С.Саковец  
«29» августа 2022 г.

«Согласовано»  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ С.А.Жирникова  
«29.» августа 2022 г.

Рассмотрено  
На заседании ШМО  
\_\_\_\_\_ О.М.Трибушко  
Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
*спортивно- оздоровительное направление*  
*организация динамических пауз «Игромир»*  
*для 1 класса*

Срок реализации программы: 2022-2023г

Составитель рабочей программы: - Биктимирова Оксана Гавриловна

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные:**

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

### **Метапредметные:**

#### **Регулятивные:**

- 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.

#### **Познавательные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Коммуникативные:**

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

### **Предметные (на конец освоения курса):**

#### **Обучающиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

#### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

#### Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение знаний

- о здоровье,
- здоровом образе жизни,
- возможностях человеческого организма,
- об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

### **Содержание учебного предмета, курса**

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.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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»,

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»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», "Попрыгунчики-воробушки"

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; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

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

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующейся 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.

#### 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».

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

### Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	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",	1
4.	Игры с бегом: "Гуси - лебеди"	1
5.	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	1
6.	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки"	1
7.	Игры с элементами ОРУ:"Перемена мест"	1
8.	Игры с элементами ОРУ:"День и ночь!"	1
9.	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"	1
10.	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам".	1
11.	Игры с бегом: "Два мороза"	1
12.	Игры с бегом: "Два мороза" .	1
13.	Игры с мячом: "Перемени мяч"	1
14.	Игры с мячом: "Ловушки с мячом"	1
15.	Игры с обручами:"Упасть не давай",	1
16.	Игры с обручами:"Пролезай - убегай"	1

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

59.	Игра-соревнование "Веселые старты"	1
60.	Повторение игр с мячом "Обведи меня", "Успей поймать"	1
61.	Повторение игр с мячом "Обведи меня", "Успей поймать".	1
62.	Повторение игр с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	1
63.	Повторение игр с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".	1
64.	Повторение игр с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест"	1
65.	Повторение игр с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест".	1
66.	Игры по выбору детей	1