

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа № 4 имени  
И.И. Миронова города Новокуйбышевска  
городского округа Новокуйбышевск Самарской области  
(ГБОУ ООШ № 4 г. Новокуйбышевска)

РАССМОТРЕНА  
на заседании МС  
протокол №  
от «31» августа 2020 года  
Председатель  
 Паршина А.С.

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического  
совета протокол № 15  
от «31» августа 2020 года  
Председатель  
 Борисова О.В.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
ГБОУ ООШ № 4  
Новокуйбышевска  
№ 23 - от 08.08.2020  
Директор ГБОУ ООШ №4  
Новокуйбышевска  
Борисова О.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»  
1 класс  
(спортивно - оздоровительное направление)

Составители:  
учителя начальных классов  
Орлова Е.В., Бобкова Е.А.

г. Новокуйбышевск  
2020 год

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

### **Предметные:**

- развитие силы, ловкости и других физических способностей;
- формирование начального представления о культуре движения;
- сознательное применение физических упражнений для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми

### **Личностные:**

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

### **Метапредметные:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Русские народные игры	24
2	Подвижные игры	33
3	Эстафеты	9
<b>Итого:</b>		<b>66</b>

## **Формы проведения занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

### Тематическое планирование

#### 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Раздел	Кол-во часов
1.	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Подвижная игра	1
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	Подвижная игра	1
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	Народная игра	2
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	Подвижная игра	2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!"	Подвижная игра	2
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" "Прыжки по полоскам»	Народная игра	2
11-12	Игры с бегом: "Два мороза". "Конники-спортсмены"	Подвижная игра	2
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"	Подвижная игра	2
15-6	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	Подвижная игра	2
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	Подвижная игра	2
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	Народная игра	2
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	Народная игра	2
23	"Быстрые упряжки"	эстафета	1
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	Народная игра	2
26-27	Игры на санках "Трамвай". "Пройди и не задень"	Подвижная игра	2
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"	Подвижная игра	2
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	эстафета	1

31-32	Игры у гимнастической стенки.	Подвижная игра	2
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки»	Подвижная игра	2
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", « Удав стягивает кольцо»	Народная игра	2
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-	Народная игра	2
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	Подвижная игра	2
41-42	Игры с бегом:"К своим флажкам", "Пятнашки"	Народная игра	2
43-44	Игры с бегом:"Два Мороза", "Гуси-лебеди"	Народная игра	2
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"	эстафета	2
47-48	Игры с мячом:"Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	эстафета	2
49-50	Игры с мячом:"У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	Подвижная игра	2
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	эстафета	2
53-54	Игры с прыжками:"Попрыгунчики-воробушки" "Прыжки по полоскам"	Народная игра	2
55-56	Игры с бегом:"К своим флажкам", "Пятнашки"	Подвижная игра	2
57-58	Игры с обручами:"Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	Народная игра	2
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	эстафета	1
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"	Подвижная игра	2
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	Народная игра	2
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" "Перемена мест",	Подвижная игра	2
66	"День и ночь!	Подвижная игра	1
<b>Всего:</b>			<b>66</b>