

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Переволоки  
муниципального района Безенчукский Самарская области

Проверено  
Куратор по ВР

\_\_\_\_\_ Рыжова Е.В.  
«29» августа 2023 г.

Утверждено  
Директор ГБОУ СОШ с. Переволоки  
\_\_\_\_\_ Бурма Е.А.  
«30» августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
**Внеурочной деятельности**  
**«Динамическая пауза»**

Уровень образования: начальное общее образование  
Класс: 1 класс  
Количество часов по учебному плану бб в год 2 в неделю

Рассмотрена на заседании МО учителей ГБОУ СОШ с. Переволоки  
Протокол №\_1\_ от «29»\_08\_23г.  
Председатель МО Разина Вера Васильевна \_\_\_\_\_

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные результаты освоения программы**

К концу первого года обучения дети **должны иметь представление:**

- об историческом наследии русского народа и русских народных игр; - о культуре общения со сверстниками в условиях соревновательной и игровой *деятельности*.

***Теоретические знания:*** концу 1 класса учащиеся должны **знать:**

- историю возникновения русских народных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- правила поведения во время игры;
- правила техники безопасности во время игры.

***Практические умения:*** к концу 1 класса учащиеся должны **уметь:**

- организовать подвижную игру (с помощью учителя);
- объяснять правила игры (с помощью учителя);
- выбирать водящего (голящего);
- играть в подвижные игры, соблюдая правила игры;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (сохранять равновесие, выполнять силовые упражнения, упражнения на гибкость);
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; - применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

**Метапредметные результаты освоения программы:**

#### **1 класс:**

*Познавательные УУД:* умение организовать свою деятельность на получение необходимой информации, находить и запоминать ключевые моменты, расставлять акценты, запоминать материал и воспроизводить его при необходимости.

*Регулятивные УУД:* умение выбирать различные пути для самореализации, выбирая оптимальные, пользоваться приёмами самоконтроля, самооценки.

*Коммуникативные УУД:* умение работать в парах, в группах, умение выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

**Личностные результаты освоения программы:**

**1 класс:** Умение выразить собственное видение мира, оценивать свои поступки и поступки других людей, объяснять смысл своих оценок, вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие ненасильственному и равноправному преодолению конфликта, осознавать себя ценной частью многоликого изменяющегося мира.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Формы организации и виды деятельности**

Форма организации деятельности – групповая, индивидуально-групповая. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме.

Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный методы занятий.

### **Бессюжетные игры**

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании.

Такие игры доступны всем.

Практическая работа: разбор правил игры, распределение ролей, закрепление правил игры, игровые действия, анализ игровых действий.

### **Игры-забавы**

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки. Практическая работа: разбор правил игры, распределение ролей, закрепление правил игры, игровые действия, анализ игровых действий.

## Народные игры

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Практическая работа: разбор правил игры, распределение ролей, закрепление правил игры, игровые действия, анализ игровых действий.

## Любимые игры детей (предложенные детьми)

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоциональноположительное настроение и хорошие играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

Практическая работа: разбор правил игры, распределение ролей, закрепление правил игры, игровые действия, анализ игровых действий.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	Название игры	Количество часов
	<b>«Игры с элементами бега»</b>	
01.02.1 9	«Бабки», «Серый волк», «Платок»	1 ч
3-4	«Бои на бревне»	1 ч
5-6	«Найди жгут», «Люлька», «Удочка»	2 ч
7-8	«Дорожки»	2 ч
9-10	«Серый волк»	2 ч
	<b>«Игры-хороводы»</b>	
11-12	«Ванька-встанька»	2 ч
13-14	«Пирожок»	2 ч
15-16	«Редька»	2 ч
	<b>«Игры с элементами прыжков»</b>	
17-18	«Салки»	2 ч
19-20	«Городок-бегунок»	2 ч

21-22	«Охота на тигра»	2 ч
23-24	«Собери орехи»	2 ч
25-26	«Моя любимая игра»	2 ч
27-28	«Воробьи и вороны».	2 ч
	<b>«Зимние игры на снеговой площадке»</b>	
29-30	Игра в снежки, лепка снежных баб, крепостей.	2 ч
	<b>«Ползание и лазанье»</b>	
31-32	«В болоте»	2 ч
33-34	«Черепаша-путешественница»	2 ч
35-36	«Пролезь сквозь мешок»	2 ч
37-38	«Паучки»	2 ч
39-40	«Заря».	2 ч
41-42	«Зайцы в огороде».	2 ч
43-44	«Через холодный ручей».	2 ч
45-46	«Веревочка под ногами».	2 ч
47-48	«Волк».	2 ч
49-50	«Неуловимый шнур», «Ляпка».	2 ч
	<b>«Игры с мячом»</b>	
51-52	«Штандер»	2 ч
53-54	«Донести рыбку»	2 ч
55-56	«Вышибалы»	2 ч
	<b>«Игры, развивающие равновесие»</b>	
57-58	«Радуга»	2 ч
59-60	«Выше ноги от земли»	2 ч
61-62	«Попрыгунчики», «Вьюны прыгуны»	2 ч
63-64	«Воробушки и кот»	2 ч
65-66	«Переселение лягушек», «Болото»	2 ч
67-68	«Салка на одной ноге», «Мешочек»	2 ч