

**Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Четыровка
муниципального района Кошкинский Самарской области**

446804, Самарская область, муниципальный район Кошкинский, село Четыровка, ул. Центральная 31 телефон (84650) 49-2-43

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей

Протокол № 1
от «28» 08. 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
ГБОУ ООШ с Четыровка
_____/Е.А. Афонина/
«28» 08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ООШ с Четыровка
_____/В.М. Подковыров/
Приказ № 53/Зод от «29» 08. 2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Владелец: Подковыров Владимир Михайлович Сертификат: 1B9B2B2203BBD335C91839BF50CA8931B1BD0BC4 Действителен с 21.11.2023 по 21.08.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности**

Направление программы: спортивно-оздоровительная деятельность

Название программы: Динамическая пауза

Класс: 1

Количество часов по учебному плану: 66 ч.в год, 2 ч.в неделю.

Составлена в соответствии авторской программы внеурочной деятельности В.Д.Григорьев, Б.В.Куприянов. «Игра. Досуговое общение» – М.:Просвещение, 2011.

Составитель: учитель физической культуры Толстиков Андрей Евгеньевич

2025г.

Пояснительная записка

Игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Положительные эмоции, возникающие в игровых действиях, рассматриваются как надежный антистрессовый фактор. Игры познавательного и развлекательного характера могут предупредить развитие нарушений в состоянии нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма ребенка. Игра позволяет создать для ученика такую атмосферу, чтобы он чувствовал себя успешным.

Правильно организованные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Неоценимое влияние на формирование и развитие личности оказывает игра, которая способствует созданию благоприятных отношений между детьми в группе, помогает снимать напряженность, повышает самооценку, уверенность в себе в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий. Игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Использование коллективных игр оказывается эффективным методом для профилактики агрессивного поведения детей.

Игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в

подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Оздоровительный эффект от игры, проведенной на свежем воздухе в парке, лесу, на прогулочной площадке, улице, будет значительно выше, чем от игры в закрытом помещении, как бы хорошо ни было проветрено, освещено и чисто

По содержанию игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.
Актуальность данной программы заключается в том, что знания и умения, приобретённые при изучении предлагаемого материала в начальной школе, помогут младшим школьникам увереннее чувствовать себя в информационном поле окружающей их жизни и станут опорой, фундаментом

Обучения в старших классах общеобразовательных учреждений.

Практическая значимость программы «Динамическая пауза. Игра. Досуговое общение» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Связь с другими программами.

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

Вид программы.

Модифицированная

Цель программы; сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством игры.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора
- младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия ,развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты
- характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся

1 класса (7 лет).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 год. Курс включает 66 занятий.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 35 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;

- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогами обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнил знания, которые необходимы в исследовательской работе.

Ожидаемые результаты

Укрепление здоровья. Повышение физической подготовленности, двигательного опыта.

Личностные результаты

- Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- Умение уважать свои эмоции;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять информировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятия;
- Учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме
- Слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и сельского поселения;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья»

Содержание программы.

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

Игры с бегом (9 часов)

- Игра «Фигуры».
- Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Игра «Медведи и пчёлы».
- Игра «У медведя во бору».
- Игра «Второй лишний».
- Игра «Краски».
- Игра «Отгадай, чей голос?».
- Игра «Гуси–лебеди».
- Игра «Третий лишний»

Игра «Шишки, жёлуди, орехи»

Игры с мячом (9 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Игра «Мяч по полу».
- Игра «Метко в цель».Игра«Бегуны и метатели».
- Игра «Передача мяча в колоннах».Игра«Гонка мячей».
- Игра «Подвижная цель».

Игры с прыжками (9часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Игра «Прыгающие воробышки».
- Игра «Удочка».Игра«Лягушата и цапля».
- Игра «Зеркало».
- Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности(9часов).

Теория .Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Игра« Красный, зелёный» Игра «Альпинисты».
- Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Игра «Летает–не летает». Игра«Копна–тропинка–кочки».

Игра «Построение в шеренгу». Игра« Кто быстрее встанет в круг

Зимние забавы(8часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов»
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра« Мяч из круга».
- Игра« Гонка с шайбами».
- Игра« Черепахи».

Эстафеты (8часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафета.
- Эстафета с предметами(мячами, обручами, скакалками)

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия

Народные игры(13часов)

Теория. Народные игры–основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Игра «Калин–бан-ба»
- Игра « Чижик»
- Игра «Золотые ворота»
Игра «Чехарда».

Учебно–тематический план программы 1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	9ч.	1ч.	8ч.
2.	Игры с мячом.	9ч.	1ч.	8ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	9ч.	1ч.	8ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием ; правильной осанки).	9ч.	1ч.	8ч.
5.	Зимние забавы.	8ч.	2ч.	6ч.
6.	Эстафеты.	9ч.	1ч.	8ч.
7.	Народные игры	13ч.	2ч.	11ч.
Итого:		66ч.	9ч.	57ч.

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Методическое обеспечение программы: _игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

