

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа пос. Береговой муниципального района Шигонский  
Самарской области**

**Рассмотрено**

на школьном методическом  
объединении  
Протокол № 2 от 30.08.2022 г.

**Проверено**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Мельникова М.В.  
30.08.2022 г.

**Утверждаю**

И.о. директора  
ГБОУ СОШ пос. Береговой  
\_\_\_\_\_ Д.В. Потапов  
Приказ № 62/12 от 31.08.2022 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Динамическая пауза»  
(1класс)**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана в соответствии с нормативной базой организации внеурочной деятельности: государственному стандарту общего образования ФГОС- комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха и А.А. Зданевича

. Программа курса «Динамическая пауза» для 1 классов разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.12 г. 29.12.2012 № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (06.10.2009г. № 373)
- Письмом Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
- Письмом Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности»
- Учебным планом ГБОУ СОШ пос.Береговой

#### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

На изучение курса «Динамическая пауза» отводится 2 часа в неделю в 1 классе начальной школы. Программа рассчитана на 33 часа (33 учебные недели). Общее количество учебных часов за год составляет 66 часов.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### ***Личностные результаты:***

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

##### ***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 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;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Предметные результаты:***

– формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **1. Подвижные игры**

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**

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», «Юла», «Летающая вертушка»

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; про бегание 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 чередующийся 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 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 закаляющих 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.

#### **Формы организации деятельности:**

Ведущими формами организации деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр; Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Основы знаний о подвижных играх	<b>4</b>
<b>2</b>	Игры со скакалкой	<b>6</b>
<b>3</b>	Игры с мячом	<b>10</b>
<b>4</b>	Игры на свежем воздухе	<b>15</b>
<b>5</b>	Эстафеты	<b>6</b>
<b>6</b>	Веселые старты	<b>4</b>
<b>7</b>	Аэробика	<b>4</b>
<b>8</b>	Игры в спортивном зале	
<b>9</b>	Зимние забавы	<b>6</b>
<b>10</b>	Настольные игры	<b>7</b>
<b>Итого</b>		<b>66ч</b>