

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа №12 городского округа Чапаевск Самарской области

Проверено  
Зам. Директор по УВР

\_\_\_\_\_  
Шипилова И.В.  
(подпись)  
«26» августа 2022 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ ООШ №12 г.о. Чапаевск

\_\_\_\_\_  
Борисова Г.Ю.  
(подпись)  
«26» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Предмет (курс) «Динамическая пауза» Класс 1

Количество часов по учебному плану 68 в год 2 в неделю.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальной школы  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от «26» августа 2022 г.

Председатель МО \_\_\_\_\_ Кожитева Н.П.  
(подпись)

## **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности по курсу «Динамическая пауза» для 1 класса составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и с учетом Программы воспитания.

Программа курса «Динамическая пауза» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Данная программа тесно связана с программой по физической культуре А. П. Матвеева

**Цель** воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

### **Задачи:**

- ✓ комфортная адаптация первоклассников в школе;
- ✓ устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- ✓ удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ✓ формирование установок здорового образа жизни;
- ✓ ведение закаливающих процедур;
- ✓ укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- ✓ формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- ✓ воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- ✓ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

### **Формы обучения:**

- игровые уроки;
- подвижные игры
- соревнования
- эстафеты

Согласно учебному плану на курс «Динамическая пауза» отводится 66 ч.:

- в 1 классе — 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели),

## **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 И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА.

##### 1-Й КЛАСС

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Подвижные игры	18	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ. Игра с элементами ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Игра «Конники-спортсмены». Игры с прыжками. Игры с прыжками. Закрепление. Игра «Перемена мест». Игра «День и ночь». Прыжки по полоскам. Игры с прыжками Игры с бегом «Два мороза». Игра «Два мороза». Игра с мячом. Игра «Перемени мяч». Игры с обручами. Игра «Упасть не давай». Игра «Метко в	– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; – умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; – умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a>

			цель». Игра «Кто дальше бросит».		
2.	Игры на внимание	19	Игры с бегом. Игра «К своим флажкам». Игры в снежки. Игра «Нападение акулы». «Быстрые упряжки». Игры на санках. «Гонки санок». «Пройди и не задень». «Трамвай». Игра «Альпинисты». Игра «Невидимки». Эстафеты. Игры у гимнастической стенки. Эстафеты. Игры с прыжками. Игра «Удочка». Игры с лентами. Игра «Поймай ленту». Игры с элементами прыжков.		<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/05/27/igry-i-uprazhneniya-na-razvitiie-vnimaniya">https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/05/27/igry-i-uprazhneniya-na-razvitiie-vnimaniya</a>
3.	Общеразвивающие игры	14	Игра «Быстрый олень». Игра «Карусель». Игра «Замри». Игры с бегом. Игра «К своим флажкам». Игра «Два мороза». Игра «Гуси-лебеди». Игры с мячом. Игра «Успей поймать». Игры с мячом. Игра «Мяч водящему». Игра «Мяч в корзину».		
4.	Комплексы общеразвивающие	15	Игры – эстафеты. Игры с прыжками. Прыжки по полоскам. Игры с бегом. Игра «К своим флажкам». Игры с обручами. Игра «Упасть не давай». Игра-соревнование. Игры с мячом. Игры с элементами футбола.		

			Игра «Через ручеёк». Прыжки в длину. Игры с элементами ОРУ. Игра «Совушка». Веселые старты.		
<b>Итого</b>		<b>66</b>			

Сутуfl\_81