

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа

пос. Сборный муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено  
на заседании методического объединения  
классных руководителей  
\_\_\_\_\_Л.М.Петрова

Протокол № 1 от 25.08.2023 г.

Проверено  
25 августа 2023 г.  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_О.В. Дудина

Утверждено  
к использованию  
в образовательном процессе школы  
Директор

\_\_\_\_\_М.Г. Корнишина

Приказ № 236 от 25.08.2023г.

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

## Содержание курсов внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в ГБОУ ООШ пос. Сборный, рассчитана на 66 часов (по 2 часа в неделю 1 классы) и предполагает достижение следующих целей:

- снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности;
- 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;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Процент пассивности (число аудиторных занятий) составляет 0%. Занятия проводятся на улице, на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).

Актуальность программы курсов внеурочной деятельности «Динамическая пауза» заключается в том, что у физически здоровых детей есть высокая потребность в двигательной активности.

Форма организации курса «Динамическая пауза» – спортивная игра, что позволяет объединить детей на основе интереса к подвижным играм.

Программа курса построена таким образом, что обучающиеся реализуют потребность в двигательной активности при разнообразной физической деятельности, укрепляют и сохраняют свое здоровье при постепенном усилении физической и мышечной нагрузки.

## Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной

### деятельности. Личностные:

- Понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социального-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление о основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

### II. Метапредметные:

#### Регулятивные:

- 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.

**Познавательные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Коммуникативные:**

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

**Содержание  
программы 1 класс**

Название темы	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
Игровая деятельность	Подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.	Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; соблюдать требования техники безопасности в местах проведения; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

		<p>применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях</p>
<p>Игры на свежем воздухе</p>	<p>Подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей на свежем воздухе</p>	<p>Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях</p>

## Тематическое планирование внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

### 1 класс

№урока	Названиетем	Количествочасов(всего)	Изних	
			Аудиторных	Внеаудиторных
<i>Раздел1: Игроваядеятельность-51 ч</i>				
1.	Быстропоместам.Цветы.	1		1
2.	Отгадай,чейголосок?Стартзамячом.	1		1
3.	Игра"Отгадай,чейголосок?"Стартзамячом.	1		1
4.	Прыгающиеворобушки.Третийлишний.	1		1
5.	Прыгающиеворобушки.Третийлишний.Закрепление.	1		1
6.	Космонавты.Дайруку.	1		1
7.	Дайруку.Космонавты.	1		1
8.	Бездомныйзаяц.	1		1
9.	Прыжокза прыжком.	1		1
10.	Игра"Дальшебросишь–ближебежать".	1		1
11.	Игра"Цвет".	1		1
12.	Салкаимяч. Кроссмячом.	1		1
13.	Салкаимяч.Кроссмячом.Закрепление.	1		1
14.	Игрымячом.Двамороза	1		1
15.	Игрымячом.Игра"Двамороза".	1		1
16.	Школамяча.Вышибалы.	1		1
17.	Школамяча.Игра"Вышибалы".	1		1
18.	Повторениправилигры.Космонавты.Дайруку.	1		1
19.	Повторениправил:"Космонавты","Дайруку".	1		1
20.	Бездомныйзаяц.Мячоседу.	1		1
21.	Бездомныйзаяц.Мячоседу.Закрепление.	1		1

22.	Охотники.Мячовкорзину.	1		1
23.	Охотники.Мячовкорзину.Закрепление.	1		1
24.	Гонкамячей.Мячсреднему.	1		1
25.	Гонкамячей.Мячсреднему.Закрепление.	1		1
26.	Вышибалы.Кроссмячом.	1		1
27.	Вышибалы.Кроссмячом.Закрепление.	1		1
28.	Третийлишний.Космонавты.	1		1
29.	Третийлишний.Космонавты.Закрепление.	1		1
30.	Бездомныйзаяц.Школамяча.	1		1
31.	Бездомныйзаяц.Школамяча.Закрепление.	1		1
32.	Дальшебросишь–ближебежать.Стартзамячом.	1		1
33.	Игрымячом.Дальшебросишь–ближебежать.Стартзамячом.	1		1
34.	Игрынасанках:Трамвай.Пройдиинезадень.	1		1
35.	Игрынасанках:Трамвай.Пройдиинезадень.Закрепление.	1		1
36.	Поймайленту.Удавстягиваеткольцо.	1		1
37.	Поймайленту.Удавстягиваеткольцо.Закрепление.	1		1
38.	Черезручеек.	1		1
39.	Игра"Черезручеек".	1		1
40.	Ксвоимфлажкам.Пятнашки.	1		1
41.	Ксвоимфлажкам.Пятнашки.Закрепление.	1		1
42.	ДваМороза.Гуси-лебеди.	1		1
43.	ДваМороза.Гуси-лебеди.Закрепление.	1		1
44.	Игрысэлементамифутболаипионербола:Обведименя.Успейпоймать.	1		1
45.	Игрысэлементамифутболаипионербола:Обведименя.	1		1
46.	Играй–играй–мяч нетеряй.Мяч водящему.	1		1
47.	Играй– играй–мяч нетеряй.	1		1
48.	Укогоменьшемячей.Мячвкорзину.	1		1
49.	Укогоменьшемячей.Мячвкорзину.Закрепление.	1		1
50.	Игры– эстафетыс бегоммячом.	1		1
51.	Игры–эстафетысбегоммячом.Закрепление.	1		1

1.	Попрыгунчики-воробушки.Прыжкипополоскам.	1		1
2.	Игра"Попрыгунчики-воробушки".	1		1
3.	Пятнашки.Ксвоим флажкам.	1		1
4.	Ксвоимфлажкам.	1		1
5.	Упастьнедавай.Пролезайиубегай.	1		1
6.	Упастьнедавай.Пролезайиубегай.Закрепление.	1		1
7.	Игра–соревнование«Весельестарты»	1		1
8.	Игрыэлементамифутболаипионербола:Обведименя.Успейпоймать.	1		1
9.	Игрыэлементамифутболаипионербола:Обведименя.	1		1
10.	Черезручеек.День–ночь.	1		1
11.	Черезручеек.День–ночь.Закрепление.	1		1
12.	Совушка.Переменамест.	1		1
13.	Совушка.Переменамест.Закрепление	1		1
14.	Игрыпрыжками:Удочка.Прыгающиеворобушки.	2		2