

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №11 имени Героя Советского Союза
А.Г. Кудрявцева городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
начальной школы
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.
Руководитель МО
_____ О.П. Колокольцева

ПРОВЕРЕНО
и.о. заместителя директора по
УВР
_____ З. П. Иванова
«30»августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ ООШ №11г.о. Сызрань
_____ Н. Г. Столярова
приказ № 59
«31» августа2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
1 класс

Сызрань
2023г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана и составлена на уровне начального общего образования (1 класс) в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (в ред. приказов Минобрнауки России от ред. от 26.11.2010 г., 22.09.2011 г., 18.12.2012 г., 29.12.2014 г., 18.05.2015 г., 31.12.2015г.)), в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ ООШ № 11 г.о. Сызрань, авторской программы по физической культуре В.И.Ляха.

Программа курса «Динамическая пауза» общим объемом 66 часа изучается в течение учебного года, 2 часа в неделю.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- 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 на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 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 физической культуры 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, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Формы организации деятельности.

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:

образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий:

- фронтальный;
- групповой;
- поточный.

Основными формами организации образовательно-воспитательного процесса в учреждении являются групповые занятия. Теоретические занятия, как правило, являются частью занятия.

Тематическое планирование

1 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Электронные ресурсы
1.	Правила поведения в физкультурном зале. Игра «Запрещённое движение».	1 ч.	
2.	Строчные упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра «Запрещённое движение».	1 ч.	
3.	Строчные упражнения: перестроение.	1 ч.	
4.	Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно!».	1 ч.	
5.	Развивающая игра «Копна-тропинки-кочки».	1 ч.	
6.	Строчные упражнения: перестроение. Игра «Класс, смирно!».	1 ч.	
7.	Игры «День и ночь», «Класс, смирно!».	1 ч.	
8.	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игра «Море волнуется-раз».	1 ч.	
9.	Игра «Море волнуется-раз». Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч.	
10.	Игры «День и ночь», «Бездомный заяц».	1 ч.	
11.	Шаг с прискоком, приставной шаг, шаг в одну сторону.	1 ч.	
12.	Игра «Класс, смирно!», «День и ночь». Дыхательные упражнения.	1 ч.	
13.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	1 ч.	
14.	Комплекс ОРУ с мячом.	1 ч.	
15.	Игра с мячом «Охотники и утки».	1 ч.	
16.	Строчные упражнения: перемещение.	1 ч.	
17.	Весёлые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание.	1 ч.	
18.	Игры с мячом «Кто самый меткий», «Передай мяч».	1 ч.	
19.	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1 ч.	
20.	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки».	1 ч.	
21.	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки».	1 ч.	
22.	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1 ч.	
23.	Весёлые старты со скакалкой.	1 ч.	
24.	Игры со скакалкой, с мячом. Гимнастические упражнения на высокой перекладине.	1 ч.	
25.	Игры с прыжками «Попрыгунчики».	1 ч.	

	воробушки».		
26.	Игры с прыжками «Пингвины», «Бой петухов».	1 ч.	
27.	Игры с прыжками «Кот и воробьи», «Переправа».	1 ч.	
28.	Игра «Охотники и утки». Переноска и надевание лыж.	1 ч.	
29.	Ступающий шаг без палок.	1 ч.	
30.	Скользящий шаг без палок.	1 ч.	
31.	Построение. Игры на свежем воздухе.	1 ч.	
32.	Игра «Метко в цель», катание на санках. Закалка.	1 ч.	
33.	Переноска лыж.	1 ч.	
34.	Игра «Два деда Мороза».	1 ч.	
35.	Игра «Попади снежком».	1 ч.	
36.	Катание на лыжах.	1 ч.	
37.	Катание на санках, лыжах.	1 ч.	
38.	Метание снежков в цель.	1 ч.	
39.	Подъём на небольших склонах.	1 ч.	
40.	Лыжная эстафета.	1 ч.	
41.	Катание на санках.	1 ч.	
42.	Игра «Захват крепости».	1 ч.	
43.	Повороты переступанием.	1 ч.	
44.	Игра «Два Мороза».	1 ч.	
45.	Зимние русские народные игры.	1 ч.	
46.	Скользящий шаг с палками.	1 ч.	
47.	Эстафета на лыжах.	1 ч.	
48.	Ловля и передача большого баскетбольного мяча.	1 ч.	
49.	Игра «Охотники и утки».	1 ч.	
50.	Игры «Охотники и утки», «Совушка».	1 ч.	
51.	Эстафета с мячом.	1 ч.	
52.	Ловля, бросок, передача мяча.	1 ч.	
53.	Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1 ч.	
54.	Общеразвивающие упражнения с большим и малым мячом.	1 ч.	
55.	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд.	1 ч.	
56.	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1 ч.	
57.	Игра «Перемена мест».	1 ч.	
58.	Игра «Удочка». Работа со скакалкой.	1 ч.	
59.	Эстафета с теннисным мячом.	1 ч.	
60.	Игра «Салки с мячом».	1 ч.	
61.	Игра «Догони меня».	1 ч.	
62.	Игра «Прыгай через ров».	1 ч.	
63.	Беговые упражнения.	1 ч.	

№	Тема	Количество часов	Электронные ресурсы
64	Игра «День и ночь»	1	
65	Игра «День и ночь», «Море волнуется - раз»	1	
66	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору	1	
	Итого	66	