

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 7 имени кавалера ордена Славы
М.А.Николаева города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО Протокол
№ 1 от 30.08. 2024

ПРОВЕРЕНО

и.о.Заместителя
директора по УВР
А.М.Щербакова

30.08. 2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ООШ № 7
г.о. Сызрань

И.Б.Аттаев

Приказ №126/8 от 30.08. 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Динамическая пауза»
(1 класс)

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана на основе Методического конструктора: Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. — М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения) . Динамическая пауза в 1-х классах – одна из форм физического развития.

В плане внеурочной деятельности ГБОУ ООШ № 7 на изучение курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» отводится:

- в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Динамическая пауза» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Динамическая пауза» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. **Коммуникативные УУД:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. **Подвижные игры.** Рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания. Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. **Игры на внимание.** Игры отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры — усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

3. **Общеразвивающие игры.** Самостоятельные игры и развлечения. 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.

В общеразвивающие игры водят: развитие координации, развитие быстроты, развитие выносливости, развитие координации движений

4. **Комплексы общеразвивающих упражнений.**

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), комплекс общеразвивающих упражнений, комплекс упражнений в равновесии.

Формы организаций и виды деятельности: игры; беседы; викторины; конкурсы; ролевые игры; игра – соревнование; познавательная игра; выполнение заданий соревновательного характера.

Тематическое планирование 1 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Подвижные игры	18
2	Игры на внимание	19
3	Общеразвивающие игры	14
4.	Общеразвивающие комплексы	15
		66 ч.

№	Тема урока	Кол-во час	ФОРМА ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	Познавательная игра
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	Игра-соревнование
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2	Игра-соревнование
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание	2	Игра-эстафета
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	2	Игровая, Проектная, культпоход
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2	Игра-соревнование
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разучивание	2	Сюжетно-ролевая игра
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	Игра-эстафета
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2	Игровая, проектная, культпоход
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	Сюжетно-ролевая игра
23	"Быстрые упряжки"	1	Игра-эстафета

24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	Игра-эстафета
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	Игра-соревнование
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	2	Сюжетно-ролевая игра
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Игра-эстафета
31-32	Игры у гимнастической стенки - повтор	2	Беседа о ЗОЖ, игра
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	2	Игровая, проектная, культпоход
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2	Сюжетно-ролевая игра
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	2	Игровая, проектная, культпоход
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2	Игра-эстафета
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	Игра-соревнование
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2	Игра-соревнование
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2	Сюжетно-ролевая игра
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	Игра-соревнование
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	Игра-эстафета
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2	Игра-эстафета
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	2	Игра-соревнование

57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2	Игра-эстафета
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	Игра-соревнование
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2	Игра-эстафета
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2	Игра-эстафета
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2	Сюжетно-ролевая игра
66	"День и ночь! -	1	Познавательная игра

