

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №6 имени Героя Советского Союза В. Н. Банцекина городского округа Сызрань Самарской  
области**

РАССМОТРЕНА

На заседании МО  
учителей гуманитарного цикла  
Протокол № 1  
от «25» августа 2022 г.

ПРОВЕРЕНА

Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ О.Е. Панкратова  
«26» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор  
ГБОУ СОШ № 6 г.о.Сызрань  
\_\_\_\_\_ С.В.Жукова  
Приказ № 517-од  
от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности

Динамическая пауза

1 классы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе образовательной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов. - М., Просвещение.

Курс «Динамическая пауза» изучается в 1 классах по 2 часа в неделю. Всего за год 66 часов.

### **Планируемые результаты освоения курса.**

#### **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.

### Содержание курса внеурочной деятельности

содержание курса	формы организации деятельности	виды деятельности
<p>1. Подвижные игры (18 ч)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– экскурсии;</li> <li>– практические занятия;</li> <li>– сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;</li> <li>– просмотр и обсуждение видеоматериала;</li> <li>– беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;</li> <li>– мини – проекты.</li> </ul>	<p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.</p> <p>Выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий, содействовать воспитанию физических качеств.</p> <p>Выполнять такие упражнения с полной мобилизацией двигательных способностей.</p> <p>Развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.</p> <p>Предупредить травматизм во время занятий: организовать место занятий, подобрать одежду, обувь и инвентарь.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Использовать действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств.</p>
<p>2. Игры на внимание (20 ч)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практические занятия;</li> <li>– сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;</li> <li>– просмотр и обсуждение видеоматериала;</li> <li>– беседы по воспитательным эффектам подвижных игр.</li> </ul>	<p>Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками во время совместной игровой деятельности.</p> <p>Обострить внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач.</p> <p>Облегчить преодоление трудностей и достижение успеха.</p> <p>Развивать мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.</p>

<p>3. Общеразвивающие игры (28 ч)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практические занятия;</li> <li>– сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;</li> <li>– просмотр и обсуждение видеоматериала;</li> <li>– беседы по воспитательным эффектам подвижных игр.</li> </ul>	<p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Формировать осанку: 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.</p> <p>Развивать координацию: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.</p> <p>Развивать быстроту: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.</p> <p>Развивать выносливость: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.</p> <p>Развивать координацию движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.</p>
---------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов		Наглядные пособия, ЭОР
		Всего часов	Из них вне аудитории	
Подвижные игры.				
1	Вводное занятие. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	ск	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	ск	
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	ск	Скакалка
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	2	ск	Скакалка
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! "	2	ск	
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" "Прыжки по полоскам".	2	ск	Скакалка
11-12	Игры с бегом: "Два мороза". Национальная игра "В раю оленьих троп".	2		
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"	2		Мяч
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2		Обруч
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2		Мяч
Игры на внимание				
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2		Санки
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2		
23	"Быстрые упряжки"	1		Санки

24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2		Санки
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2		Санки
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки".	2		
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1		Мяч, скакалка
31-32	Игры у гимнастической стенки .	2		Мяч, скакалка
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты.	2		Скакалка
35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо»	2		Ленты, мяч
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты".	2		Скакалка
Общеразвивающие игры				
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри».	2		
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки".	2		
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2		
45-46	Игры с мячом: «Обведи меня», "Успей поймать"	2		Мяч
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2	ск	Мяч
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	ск	Мяч
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	ск	Мяч

53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки". "Прыжки по полоскам"	2	ск	Скакалка
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2	ск	Флажки, скакалка
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2	ск	Обруч
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	ск	Обруч, мяч
60-61	Игры с мячом: "Обведи меня", "Успей поймать"	2	ск	Мяч
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек" повтор.	2	ск	
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест"	2	ск	
66	Спортивный праздник «До свидания, 1 класс!»	1	ск	Мяч, обруч, скакалка, маты.
Итого 66 часов				