

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30  
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ Ю.В. ГАВРИЛОВА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СЫЗРАНЬ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
Протокол № 1  
От «30» августа 2023 г.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_  
Е.А. Минеева

Проверена.  
Заместитель директора  
по УВР  
ГБОУ СОШ №30 г. о. Сызрань  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Земскова  
«30» августа 2023 г.

Утверждена  
приказом № 1514 от 31.08.2023 г.  
Директор ГБОУ СОШ №30  
г. о. Сызрань \_\_\_\_\_ Л.И. Тюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

**«Динамическая пауза»**

**1 класс**

**(66 часов)**

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1 классов разработана на уровне начального общего образования ( 1-4 классы ) на основе программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза», автор А. П. Матвеев М.: Просвещение, 2014 г.

Рабочая программа соответствует ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286; Федеральной образовательной программы начального общего образования (утверждена приказом Минпросвещения РФ от 18.05.2023 г. №372); Основной общеобразовательной программе начального общего образования ГБОУ СОШ № 30 г.о. Сызрань, рабочей программе воспитания ГБОУ СОШ № 30 г.о. Сызрань

В учебном плане внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 30 г.о. Сызрань на изучение курса «Динамическая пауза» отводится 66 часов в год, из них в 1 классе - 66 часов в год ( 33 учебных недели, 2 часа в неделю) .

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Тема №1. Подвижные игры .**

Игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости».

Выполнение элементов изучаемых технических приёмов и тактических действий и воспитание физических качеств. Выполнение упражнений, с полной мобилизацией двигательных способностей.

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

### **Тема №2. Игры на внимание.**

Игры «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место».

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.

### **Тема №3. Общеразвивающие игры**

Игры «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Юла», «Летающая вертушка».

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

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.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег наперегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующейся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

#### **Тема №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), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

#### **Формы организации и виды деятельности.**

Час двигательной активности:

- коллективная (сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра, практическое занятие)
- групповая (беседы по воспитательным эффектам подвижных игр, обсуждение материала)
- индивидуальная (самостоятельная работа)

#### **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные 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;

##### **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.

##### **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.

### **3. Тематическое планирование.**

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
1	Подвижные игры	21
2	Игры на внимание	10
3	Общеразвивающие игры	17
4	Комплексы общеразвивающие	18
	Всего:	66