

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа № 17 города Новокуйбышевска городского округа  
Новокуйбышевск Самарской области

446213, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Киевская д. 15, тел. 8(84635)57271

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2023 г.

«Проверено»  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ О.В.Подледнова

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ ООШ № 17  
\_\_\_\_\_ А. С. Чевелёв  
Приказ № 148 - ОД  
от « 30 » августа 2023 г.

Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
**«Динамическая пауза»**  
1 класс

Составитель:  
Шигина А.Е.  
Штин Г.А.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

### 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.

### 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.

## Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Подвижные игры	20	1	19
2	Игры на внимание	16	-	16

3	Общеразвивающие игры	14	-	14
4	Комплексы общеразвивающие	16	-	16
	Итого:	66	1	65

### *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. Выполняются такие упражнения, как правило, 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.

Используются такие игры как: 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»,

### *2. Игры на внимание.*

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.

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

### *3. Общеразвивающие 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 чередующийся 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.

### *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».

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

#### Форма проведения занятий:

- спортивная игра
- соревнования
- спартакиада

#### Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводный урок.	1	1	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение".	1		1
3- 4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди".	2		2
5- 6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление.	2		2
7 - 8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2		2
9 - 10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание	2		2
11 - 12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание и закрепление.	2		2
13 - 14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание.	2		2
15- 16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" – разучивание.	2		2
17 - 18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель". 8 и 10.11	2		2
19 - 20	Игры с бегом:	2		2

	"Салки", "К своим флажкам!".			
21 - 22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2		2
23	Подвижная игра «Быстрые упряжки».	1		1
24 - 25	Игры на санках: "На санки", "Гонки санок".	2		2
26 - 27	Игры на санках: "Трамвай" "Пройди и не задень".	2		2
28 - 29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки" разучивание.	2		2
30	Эстафета с лазанием.	1		1
31 – 32	Игры у гимнастической стенки.	2		2
33 – 34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". Разучивание.	2		2
35 – 36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", «Удав стягивает кольцо» -разучивание	2		2
37 – 38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".	2		2
39 – 40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей. «Карусель», «Замри».	2		2
41 - 42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2		2
43 - 44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2		2
45 - 46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2		2
47 - 48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2		2
49 -50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	2		2
51 – 52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2		2
53 – 54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"	2		2
55 – 56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2		2
57 – 58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2		2
59 – 60	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	2		2

61 -62	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	2		2
63-64	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест".	2		2
65	Подвижная игра «День и ночь»	1		1
66	Зачет. Весёлые старты «Мы ловкие, сильные, смелые!»	1		1
	<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>1</b>	<b>65</b>