


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа пос. Приморский муниципального района  
Ставропольский Самарской области

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Протокол № <u>1</u> от « <u>25</u> » <u>08</u> 20<u>20</u> г. Руководитель МО: <i>С.Тюдов</i></p>	<p>ПРОВЕРЕНО <i>Лапина Е.Б.</i> Лапина Е.Б. « <u>26</u> » <u>08</u> 20<u>20</u> г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ ООШ п.Приморский приказ № <u>509</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 20<u>20</u> г. <i>Ширманова Н.М.</i> Ширманова Н.М.</p> 
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

1 класс

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Составитель:

Леонова Елисавета Геннадьевна

учитель начальных классов

2020 г

**Уровень образования: начальное общее образование**

**Количество часов по учебному плану:**

**Всего - 66 ч/год; 2 ч/неделю**

**Программа разработана на основе:**

- **Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373, с изменениями, внесёнными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1576.**
- **Стандартов второго поколения: Внеурочная деятельность школьников [Текст]: Методический конструктор. Москва: «Просвещение», 2010. – 321с.**

**УМК: «Школа России»**

## Планируемые результаты изучения курса

Базовым результатом освоения предмета «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### 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 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.

### **Планируемые результаты**

По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **Содержание**

### **курса внеурочной деятельности**

### **Динамическая пауза 1 класс**

Содержание учебного предмета «Динамическая пауза» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. В содержание учебного процесса входят игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, с прыжками, с мячом, с лентами, с обручами, у гимнастической стенки, игры-эстафеты (соревнования)

#### **Формы организации занятий:**

Форма занятий по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная; **Виды учебной деятельности:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. По месту проведения: школьная (в классе, в спортивном зале), внешкольная (футбольное поле, спортивная площадка).

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Игры с элементами ОРУ	6
2	Игры с бегом	12
3	Игры с прыжками	8
4	Игры с мячом	10
5	Игры в снежки	2
6	Игры на санках	6
7	Игры у гимнастической стенки	6
8	Игры с лентами(веревочкой)	2
9	Игры с элементами прыжков в длину	4
10	Игры с обручами	4
11	Игры-эстафеты (соревнования)	6

**Календарно-тематическое планирование  
Динамическая пауза 1 класс**

№ урока	Тема урока	Дата	
		план	факт
1-2	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"		
3-4	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"		
5-6	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"		
7-8	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление		
9-10	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.		
11-12	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание		
13-14	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены"- повтор.		
15-16	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание		
17-18	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание		
19-20	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"		
21-22	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!"		
23-24	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"		
25-26	"Быстрые упряжки"		
27-28	Игры на санках: "На санки", "Гонки санок"		
29-30	Игры на санках: "Трамвай" "Пройди и не задень"		

31-32.	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание		
33-34	Эстафета с лазаньем и перелезанием.		
35-36	Игры у гимнастической стенки -повтор		
37-38	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"- повтор		
39-40	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо»		
.41-42	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".		
43-44	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.		
45-46	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"		
47-48	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"		
49-50	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"		
51-52	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", «Мяч водящему»		
53-54	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"		
55-56	Игры-эстафеты с бегом и мячом		
57-58	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам"		
59-60	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"		
61-62	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"		
63-64	Игра-соревнование "Веселые старты"		
65-66	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.		



