

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №29 г. Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области
(ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани)**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения начальных
классов

_____ Канева А.В.

Протокол 1 от 28.08.2024

ПРОВЕРЕНА

заместитель директора по УВР

_____ Конюхова О.Н.

от 29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ СОШ №29 г.
Сызрани

_____ М.А. Шапошникова

Приказ от 30.08.2024 г. №2

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
для обучающихся 1 классов «Динамическая пауза»**

Рабочая программа по динамической паузе (1-4 классы) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями).

Является частью Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ №29
г. Сызрани.

Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1-11 классы. «Комплексная программа физического воспитания учащихся». Авторы: В.И. Лях –М.: Просвещение.

Рабочая программа рассчитана на 66 часов (2 часа в неделю)
Соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Содержание направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В первом классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Базовым результатом освоения является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям, формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

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 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.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

№	Наименование разделов	Всего часов	Краткая характеристика содержания раздела	Формы и виды деятельности
1.	Игры на свежем воздухе	27	Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно. Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение". Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди". Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам". Игры с бегом: "Два мороза" . Игры с бегом: Национальная игра "В раю оленьих троп" Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель" Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы" Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки". Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", «Удав стягивает кольцо». Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри» Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему» Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола)	игра, беседа, соревнование
2.	Игры в спортивном зале	20		
3.	Игры с элементами ОРУ	19		

№	Наименование разделов	Всего часов	Планируемые УУД
1	Игры на свежем воздухе	27	<p>Личностные: формирование мотивов достижения и социального признания; -формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности -формирование моральной самооценки;</p> <p>Познавательные: структурирование знаний; -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;</p> <p>Коммуникативные: Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение. -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.</p> <p>Регулятивные: Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий. -Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.</p> <p>Личностные: - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни</p> <p>Познавательные:</p>

			<p>выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; <p>Коммуникативные: Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учет разных мнений и умение обосновать собственное. - Эмоционально -позитивное отношение к процессу сотрудничества; <p>Регулятивные: Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Составление последовательности действий. - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном
2	Игры в спортивном зале	20	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни <p>Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; <p>Коммуникативные: Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учет разных мнений и умение обосновать собственное. - Эмоционально -позитивное отношение к процессу сотрудничества; <p>Регулятивные: Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Составление последовательности действий. - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном
3	Игры с элементами ОРУ	19	<p>Личностные: формирование мотивов достижения и социального признания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности - формирование моральной самооценки; <p>Познавательные: структурирование знаний;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; <p>Коммуникативные: Ориентация на партнера по общению.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение. - Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов. <p>Регулятивные:</p>

		<p>Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.</p> <p>- Составление последовательности действий.</p> <p>-Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.</p>
--	--	---

**Тематическое планирование уроков с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы
динамической паузы**

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Аудиторные	вне аудиторные
1.Игры на свежем воздухе 27 ч.					
1		Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	+	
2		Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение".	1		+
3		Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди". .Разучивание.	1		+
4		Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди". Закрепление.	1		+
5		Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание.	1		+
6		Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Закрепление.	1		+
7		Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! Разучивание.	1		+
8		Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! Закрепление.	1		+
9		Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки". Повторение.	1		+
10		Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам". Разучивание.	1		+
11		Игры с бегом: "Два мороза" . Разучивание.	1		+
12		Игры с бегом: Национальная игра "В раю оленьих троп". Разучивание.	1		+
13		Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" Разучивание.	1		+
14		Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом". Закрепление.	1		+
15		Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Разучивание.	1		+
16		Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Закрепление.	1		+
17		Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель" Разучивание.	1		+
18		Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель". Закрепление.	1		+
19		Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!" Разучивание.	1		+
20		Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!" Закрепление.	1		+

21-22		Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2		+
23		Игры на санках. "Быстрые упряжки"	1		+
24-25		Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2		+
26-27		Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2		+
2. Игры в спортивном зале 20 ч.					
28.1		Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки". Разучивание.	1		+
29.2		Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки". Закрепление.	1		+
30.3		Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1		+
31.4- 32.5		Игры у гимнастической стенки. Повторение.	2		+
33.6		Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". Разучивание.	1		+
34.7		Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". Закрепление.	1		+
35.8		Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", «Удав стягивает кольцо». Разучивание.	1		+
36.9		Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", «Удав стягивает кольцо». Закрепление.	1		+
37.10- 38.11		Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	2		+
39.12		Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	1		+
40.13- 41.14		Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	2		+
42.15- 43.16		Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2		+
44.17- 45.18		Танцевальные упражнения.	2		+
46.19- 47.20		Ритмическая гимнастика.	2		+
3. Игры с элементами ОРУ					
19ч.					
48.1- 49.2		Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола)	2		+
50.3- 51.4		Игры с мячом:"Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему»	2		+
52.5- 53.6		Игры-эстафеты с бегом и мячом	2		+
54.7		Игры с прыжками:"Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам"- Повторение.	1		+
55.8		Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки" Повторение.	1		+
56.9- 57.10		Игры с обручами:"Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Повторение.	2		+
58.11		Игра-соревнование "Веселые старты"	1		+

59.12- 60.13		Игры с лентами. Повторение.	2		+
61.14- 62.15		Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек". Повторение.	2		+
63.16- 64.17		"Совушка" - "Перемена мест". Повторение.	2		
65.18- 66.19		Любимые игры.	2		+