

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
с. Малячкино имени Героя Советского Союза Н.В. Будылина  
муниципального района Шигонский Самарской области**

Рассмотрена  
на заседании МО  
учителей начальных  
классов  
протокол № 1  
от "29"августа 2022 г

Проверено  
заместитель  
директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
Жулькова Е. Ю.  
"31"августа 2022г

Утверждаю  
директор ГБОУ СОШ  
\_\_\_\_\_  
Янушевич А.Ю.  
приказом №118 от  
"31" августа 2022г

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

2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 06.10.2009 в редакции приказов Минобрнауки №1241 от 26.11.2010, №2357 от 22.09.2011, №1060 от 18.12.2012, №1643 от 29.12.2014, №507 от 18.05.2015 и №1576 от 31.12.2015), на основе ООП НОО ГБОУ СОШ с. Малячкино и рабочей программы по физической культуре. Рабочие программы. Физическая культура 1-4 классы. В.И.Лях. М.: Просвещение

На реализацию курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» по учебному плану школы отводится в 1 классе – 2 часа в неделю, что составляет - 66 часов в год.

### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

#### Личностные результаты:

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к занятиям двигательной активности;
- понимание нравственных норм поведения;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр;
- понимания значения занятий для укрепления здоровья.

#### Метапредметные результаты:

##### **Регулятивные:**

*Учащиеся научатся:*

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (под руководством учителя);
- следовать инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения заданий;

- самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать подвижные игры во время прогулки.

### ***Познавательные:***

*Учащиеся научатся:*

- анализировать технику игры для выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- определять значение двигательной активности на здоровье человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры.

### ***Коммуникативные:***

*Учащиеся научатся:*

- отвечать на вопросы и задавать вопросы для уточнения непонятого;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм;
- рассказывать о влиянии спорта на организм человека;
- высказывать собственное мнение о значении двигательной активности;
- договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности;
- быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности.

### **Предметные результаты:**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на занятиях;
- рассказывать об истории возникновения народных игр;
- называть основные способы передвижения человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для занятий;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед;

- играть в подвижные игры;
  - выполнять элементы спортивных игр.
- Учащиеся получают возможность научиться:*
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
  - играть в подвижные игры на воздухе.

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

### **1. Игры с элементами ОРУ**

«Запрещенное движение», «Перемена мест», «День и ночь!», «Совушка»

### **2. Игры с бегом**

«Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди», «Два Мороза» «Салки», «К своим флажкам!», «Пятнашки»

### **3. Игры с мячом**

«Перемени мяч», «Ловушки с мячом», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Обведи меня», «Успей поймать», «Играй, играй – мяч не теряй», «Мяч водящему», У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»

### **4. Игры с обручами**

«Упасть не давай», «Пролезай – убегай»

### **5. Игры в снежки, игры на санках**

«Защитники крепости», «Нападение акулы», «На санки», «Гонки санок», «Быстрые упряжки», «Трамвай», «Пройди и не задень»

### **6. Игры с прыжками**

«Попрыгунчики воробушки», «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Через ручеек»

### **7. Игры у гимнастической стенки**

«Альпинисты», «Невидимки», «Карусель», «Замри»

### **8. Игры с лентами**

«Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо»

### **9. Эстафеты**

#### ***Формы организаций занятий:***

- соревнования;
- викторины;
- познавательные игры.

***Виды деятельности:*** игровая, познавательная.

### 3. Тематическое планирование

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
1	Игры с элементами ОРУ	7
2	Игры с бегом	12
3	Игры с мячом	12
4	Игры с обручами	4
5	Игры в снежки, игры на санках	6
6	Игры с прыжками	12
7	Игры у гимнастической стенки	6
8	Игры с лентами	2
9	Эстафеты	5
	<b>Итого</b>	<b>66</b>



C=RU, O=ГБОУ СОШ с.  
Малякино,  
CN=Янушевич  
Анатолий Юрьевич,  
E=malyach\_sch@samara.ed  
u.ru00c43b51ab8809631  
2022.11.09 11:10:17+04'00'

