

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей имени Героя Советского Союза П.И.Викулова  
городского округа Сызрань Самарской области**

Рассмотрено  
на заседании кафедры учителей  
начальных классов  
Протокол №1  
от 30 августа 2022 г.  
\_\_\_\_\_ Фельдман С.А.

Проверено  
Заместитель директора по УВР  
ГБОУ лицей г.Сызрани  
30 августа 2022 г.  
\_\_\_\_\_ /Карпинская Л.В./

Утверждаю  
Директор ГБОУ лицей г.Сызрани  
Приказ № 196 от 29 августа 2022 г.  
\_\_\_\_\_ /Лобачева Н.В./

**Рабочая программа  
Внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»**

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в ГБОУ лицей г.Сызрани, рассчитана на 66 часов (по 2 часа в неделю 1 классы) и предполагает достижение следующих целей:

- снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Процент пассивности (число аудиторных занятий) составляет 0%. Занятия проводятся на улице, на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» заключается в том, что у физически здоровых детей есть высокая потребность в двигательной активности.

Форма организации курса «Динамическая пауза» - спортивная игра, что позволяет объединить детей на основе интереса к подвижным играм.

Программа курса построена таким образом, что обучающиеся реализуют потребность в двигательной активности при разнообразной физической деятельности, укрепляют и сохраняют свое здоровье при постепенном усилении физической и мышечной нагрузки.

## **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные:**

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

### **II. Метапредметные:**

#### **Регулятивные:**

- 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.

**Познавательные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Коммуникативные:**

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

## Содержание программы

### 1 класс

Название темы	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
Игровая деятельность	Подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.	Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

		<p>применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях</p>
<p>Игры на свежем воздухе</p>	<p>Подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей на свежем воздухе</p>	<p>Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях</p>

## Тематическое планирование внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

### 1 класс

№ урока	Название тем	Количество часов (всего)	Из них	
			Аудиторных	Внеаудиторных
<i>Раздел 1: Игровая деятельность - 51 ч</i>				
1.	Быстро по местам. Цветы.	1		1
2.	Отгадай, чей голосок? Старт за мячом.	1		1
3.	Игра "Отгадай, чей голосок?" Старт за мячом.	1		1
4.	Прыгающие воробушки. Третий лишний.	1		1
5.	Прыгающие воробушки. Третий лишний. Закрепление.	1		1
6.	Космонавты. Дай руку.	1		1
7.	Дай руку. Космонавты.	1		1
8.	Бездомный заяц.	1		1
9.	Прыжок за прыжком.	1		1
10.	Игра "Дальше бросишь – ближе бежать".	1		1
11.	Игра "Цвет".	1		1
12.	Салка и мяч. Кросс с мячом.	1		1
13.	Салка и мяч. Кросс с мячом. Закрепление.	1		1
14.	Игры с мячом. Два мороза	1		1
15.	Игры с мячом. Игра "Два мороза".	1		1
16.	Школа мяча. Вышибалы.	1		1
17.	Школа мяча. Игра "Вышибалы".	1		1
18.	Повторение правил игры. Космонавты. Дай руку.	1		1
19.	Повторение правил: "Космонавты", "Дай руку".	1		1
20.	Бездомный заяц. Мяч соседу.	1		1
21.	Бездомный заяц. Мяч соседу. Закрепление.	1		1

22.	Охотники. Мячом в корзину.	1		1
23.	Охотники. Мячом в корзину. Закрепление.	1		1
24.	Гонка мячей. Мяч среднему.	1		1
25.	Гонка мячей. Мяч среднему. Закрепление.	1		1
26.	Вышибалы. Кросс с мячом.	1		1
27.	Вышибалы. Кросс с мячом. Закрепление.	1		1
28.	Третий лишний. Космонавты.	1		1
29.	Третий лишний. Космонавты. Закрепление.	1		1
30.	Бездомный заяц. Школа мяча.	1		1
31.	Бездомный заяц. Школа мяча. Закрепление.	1		1
32.	Дальше бросишь – ближе бежать. Старт за мячом.	1		1
33.	Игры с мячом. Дальше бросишь – ближе бежать. Старт за мячом.	1		1
34.	Игры на санках: Трамвай. Пройди и не задень.	1		1
35.	Игры на санках: Трамвай. Пройди и не задень. Закрепление.	1		1
36.	Поймай ленту. Удав стягивает кольцо.	1		1
37.	Поймай ленту. Удав стягивает кольцо. Закрепление.	1		1
38.	Через ручеек.	1		1
39.	Игра "Через ручеек".	1		1
40.	К своим флажкам. Пятнашки.	1		1
41.	К своим флажкам. Пятнашки. Закрепление.	1		1
42.	Два Мороза. Гуси - лебеди.	1		1
43.	Два Мороза. Гуси - лебеди. Закрепление.	1		1
44.	Игры с элементами футбола и пионербола: Обведи меня. Успей поймать.	1		1
45.	Игры с элементами футбола и пионербола: Обведи меня.	1		1
46.	Играй – играй – мяч не теряй. Мяч водящему.	1		1
47.	Играй – играй – мяч не теряй.	1		1
48.	У кого меньше мячей. Мяч в корзину.	1		1
49.	У кого меньше мячей. Мяч в корзину. Закрепление.	1		1
50.	Игры – эстафеты с бегом и мячом.	1		1
51.	Игры – эстафеты с бегом и мячом. Закрепление.	1		1
<i>Раздел 2: Игры на свежем воздухе - 15 ч</i>				

1.	Попрыгунчики - воробушки. Прыжки по полоскам.	1		1
2.	Игра "Попрыгунчики - воробушки".	1		1
3.	Пятнашки. К своим флажкам.	1		1
4.	К своим флажкам.	1		1
5.	Упасть не давай. Пролезай и убегай.	1		1
6.	Упасть не давай. Пролезай и убегай. Закрепление.	1		1
7.	Игра – соревнование «Веселые старты»	1		1
8.	Игры с элементами футбола и пионербола: Обведи меня. Успей поймать.	1		1
9.	Игры с элементами футбола и пионербола: Обведи меня.	1		1
10.	Через ручеек. День – ночь.	1		1
11.	Через ручеек. День – ночь. Закрепление.	1		1
12.	Совушка. Перемена мест.	1		1
13.	Совушка. Перемена мест. Закрепление	1		1
14.	Игры с прыжками: Удочка. Прыгающие воробушки.	2		2