

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области**

Рассмотрена
на заседании МО
Протокол № 1
от « 29 » 08 2022 г.

Проверена
Заместитель директора по УВР
« 29 » 08 2022 г.
_____ Л.А.Чуракова

Утверждена
Приказом № 581
от « 30 » 08 2022 г.
Директор
_____ Л.И.Ахмерова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Динамическая пауза»

1 класс

2022 — 2023 уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от октября 2009г. №373«Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»)(с изменениями, внесенными приказом от 31 декабря 2015г.№)и программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов) (Программывнеурочнойдеятельности.-Туристско-краеведческаядеятельность;-Спортивно-оздоровительнаядеятельность./ П.В. Степанов, С.В. Сизяев,Т.Н. Сафронов.-М.: «Просвещение»

Целью программы «Динамическая пауза» является снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведение разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Динамические паузы», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе; - устранение мышечной скованности;
- снятие физической и умственной усталости; - удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни; - ведение закаливающих процедур; - укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- 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;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья; воспитание и формирования лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Базовым результатом освоения курса «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 курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят: - умение организовывать свою 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.

Рабочая программа основного начального образования по курсу «Динамическая пауза» составлена в соответствии с количеством часов, указанных в плане внеурочной деятельности. Курс «Динамическая пауза» изучается в первом классе начальной школы в объеме 66 ч (2 урока в неделю), проводится в середине учебного дня продолжительностью не менее 40 минут

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит комплексный характер, что отражено в **межпредметных связях с такими учебными дисциплинами** как:окружающиймир,изобразительное искусство, физическая культура,музыка.

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

№	Тема занятия	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			теория	практика		
1	Правила поведения в спортивном зале. Игра на внимание "Запрещённое движение" Игра на внимание "Класс, смирно!"	2	1	1	Изучают правила техники безопасности.	Беседа, игра
2	Игра с бегом "За флажками" Игра с бегом "За флажками" 2	2	1	1	Обсуждают влияние физических упражнений на здоровье человека. Формируют ценностное отношение к еде и воде как связующей нити человека и природы.	Беседа, игра, упражнения, соревнования
3	Игра с элементами ОРУ "Море волнуется раз" Шаг с прискоком, приставной шаг. Игра "День - ночь"	2	1	1	Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выполняют упражнения по профилактике нарушения опорно-двигательного аппарата, строевые упражнения, упражнения в челночном беге.	Беседа, игра, упражнения, соревнования

4	Игра с мячом "Охотники и утки" Весёлые старты с мячом	2	0	2	Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выполняют упражнения по профилактике нарушений опорно-	Игра, упражнения соревнования
5	Беседа о правильном режиме дня. Игра "Волк во рву" Игра с прыжками " «Попрыгунчики – воробушки»	2	1	1	Выполняют упражнения для плечевого пояса рук, упражнения для ног, для туловища. комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) Форм	Игра, упражнения соревнования
6	Игра с прыжками "Попрыгунчики воробушки"2 Игра " К своим флажкам"	2	0	2	Выполняют упражнения для плечевого пояса рук, упражнения для ног, для туловища. комплексы	Игра, упражнения соревнования
7	Игра "Гуси- лебеди" Игра "Воробьи и кошки"	2	0	2	Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выполняют упражнения по профилактике	Игра, соревнования

8	Игра " Дождик" " Ловкие ребята" Игра" Кто идёт" , " Совушка"	2	0	2	Формируют навык правильной осанки. Укрепляют мышечный корсет. Выполняют упражнения на равновесие,	Игра, соревнование
9	Игра " Заяц без логова" Игра " Два мороза"	2	0	2	Формируют навык правильной осанки. Укрепляют мышечный корсет. Выполняют упражнения на равновесие	Игра, упражнения, соревнования
10	Игра " Волк во рву" Игра «Птица и клетка»	2	0	2	Формируют ценностное отношение к дыханию. Выполняют комплексы дыхательных упражнений. Закрепляют и совершенствуют навыки основных движений; развивают	игра, упражнения соревнования
11	Игра " Угадай, кто?" Игра " Пустое место"	2	0	2	Выполняют упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении;	игра, упражнения соревнования
12	Игра Третий лишний Игра "Караси и щука"	2	0	2	Закрепляют и совершенствуют навыки основных движений; развивают ориентировки в пространстве; организуют	игра, упражнения, соревнования
13	Игра " Невод" Игра Белые медведи	2	0	2	Выполняют упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении;	игра, упражнения, соревнования

14	Игра " Удочка" Игра " Тяни в круг"	2	0	2	Формируют навык самоконтроляпообщей двигательнойактивност ии самочувствию. Изучают способы психорегуляции	игра, упражнения, соревнования
15	Игра " не давай мяч водящему" Игра " Подвижная цель"	2	1	1	Формируют навык самоконтроляпообщей двигательнойактивност ии самочувствию. Изучают способы психорегуляции	игра,упражнения соревнования
16	Игра " Летучий мяч" Игра " Защита укрепления"	2	1	1	Формируют навык самоконтроляпообщей двигательнойактивност ии самочувствию. Изучают способы психорегуляции (двигательные	игра, упражнения,соревнования
17	Игра "Невидимка" Игра " По следу"	2	0	2	Участвуют в конкурсах по гимнастике издоровому образу жизни, на которых выполняются задания, связанные как физическимиупражнения ми оздоровительногохаракте	игра, упражнения, соревнования
18	Игра " Индейский танец" Игра" Ножной мяч в кругу"	2	0	2	Формируют навык правильной осанки. Укрепляют мышечный корсет. Выполняют упражнениянаравновес ие, гибкостьВыполняют акробатические	игра, упражнения соревнования
19	Игра " Защита булав" Игра " Колесо"	2	0	2	Формируют навык самоконтроляпообщей двигательнойактивност ии самочувствию. Изучают способы психорегуляции	игра, упражнения соревнования

20	Подвижные игры Музыкальные змейки" Игра " Гонки мячей"	2	0	2	Формируют навык правильной осанки. Укрепляют мышечный корсет. Выполняют упражнения на равновесие, гибкость. Выполняют акробатические	игра, упражнения, соревнования
21	Игра "День и ночь" Игра " Салки маршем"	2	0	2	Формируют навык самоконтроля по общей двигательной активности и самочувствию. Изучают способы психорегуляции	игра, упражнения, соревнования
22	Игра " Метко в цель" Катание на санках Игра " Дед Мороз"	2	0	2	Формируют навык самоконтроля по общей двигательной активности и самочувствию. Изучают способы	игра, упражнения, соревнования
23	Игра " Захват крепости" Игра " Попади снежком" Катание на санках	2	0	2	Формируют навык правильной осанки. Укрепляют мышечный корсет. Выполняют упражнения на равновесие, гибкость. Выполняют акробатические	игра, упражнения, соревнования
24	Игра " Волки, белки , лисы" Игра "Охотники и утки"	2	0	2	Формируют навык самоконтроля по общей двигательной активности и самочувствию. Изучают способы	игра, упражнения, соревнования
25	Игра " Совушка" Игра "Удочка"	2	0	2	Формируют навык правильной осанки. Укрепляют мышечный корсет. Выполняют упражнения на равновесие, гибкость. Выполняют акробатические	игра, упражнения, соревнования

26	Игра " Перемена места" Игра " Салки с мячом"	2	0	2	Формируют навык самоконтроляпообщей двигательнойактивност ии самочувствию. Изучают способы	игра, упражнения, соревнования
27	Игра"Прыгай через ров" Игра"День - ночь"	2	0	2	Формируют навык правильной осанки. Укрепляют мышечный корсет. Выполняют упражнениянаравновес ие, гибкостьВыполняют акробатические	игра, упражнения, соревнования
28	Игра "Третий лишний" Эстафета с флажком	2	0	2	Формируют навык самоконтроляпообщей двигательнойактивност ии самочувствию. Изучают способы	игра, упражнения, соревнования
29	Эстафета с вызовом номеров Игра "Ножной мяч в кругу"	2	0	2	Выполняют упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении;	игра, упражнения, соревнования
30	Игра "вытолкни из круга" Игра " Заяц без логова "2	2	0	2	Формируют навык правильной осанки. Укрепляют мышечный корсет. Выполняют упражнениянаравновес ие, гибкостьВыполняют акробатические	игра, упражнения, соревнования
31	Эстафета"Гонки мячей" Игра" Летучий мяч"	2	0	2	Формируют навык самоконтроляпообщей двигательнойактивност ии самочувствию. Изучают способы	игра, упражнения, соревнования

32	Игра " Подвижная цель" 2 Игра " Тяни в круг" 2	2	0	2	Формируют навык правильной осанки. Укрепляют мышечный корсет. Выполняют упражнения на равновесие, гибкость. Выполняют акробатические	игра, упражнения, соревнования
33	Игра " Невод(рыбаки и рыбки) Игра "Казачьи разбойники"	2	1	1	Участвуют в конкурсах по гимнастике из здорового образа жизни(ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как физическими упражнениями	Беседа, игра, упражнения, соревнования
	ИТОГО	66ч.	7ч	59ч		

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к 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 навыков 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 соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Электронные учебно-методические материалы
1	Правила поведения в спортивном зале. Игра на внимание "Запрещённое движение"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ, ЯКласс, Фоксфорд
2	Игра на внимание "Класс, смирно!"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ, ЯКласс, Фоксфорд
3	Игра с бегом " За флажками"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ, ЯКласс, Фоксфорд
4	Игра с бегом " За флажками" 2	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ, ЯКласс, Фоксфорд
5	Игра с элементами ОРУ " Море волнуется раз"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ, ЯКласс, Фоксфорд
6	Шаг с прыжком, приставной шаг. Игра "День - ночь"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ, ЯКласс, Фоксфорд
7	Игра с мячом "Охотники и утки"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ, ЯКласс, Фоксфорд
8	Весёлые старты с мячом	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ, ЯКласс, Фоксфорд

9	Беседа о правильном режиме дня. Игра "Волк во рву"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
10	Игра с прыжками "Попрыгунчики воробушки"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
11	Игра с прыжками "Попрыгунчики воробушки"2	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
12	Игра " К своим флажкам"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
13	Игра "Гуси- лебеди"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
14	Игра "Воробьи и кошки"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
15	Игра " Дождик " " Ловкие ребята"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
16	Игра" Кто идёт" , " Совушка"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
17	Игра " Заяц без логова"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
18	Игра " Два мороза"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
19	Игра " Волк во рву"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
20	Игра " Птица и клетка"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
21	Игра " Угадай, кто?"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
22	Игра " Пустое место"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
23	Игра " Третий лишний"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
24	Игра "Караси и щука"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
25	Игра " Невод"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд

26	Игра " Белые медведи"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
27	Игра " Удочка"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
28	Игра " Тяни в круг"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
29	Игра " не давай мяч водящему"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
30	Игра " Подвижная цель"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
31	Игра " Летучий мяч"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
32	Игра " Защита укрепления"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
33	Игра "Невидимка"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
34	Игра " По следу"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
35	Игра " Индейский танец"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
36	Игра" Ножной мяч в кругу"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
37	Игра " Защита булав"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
38	Игра " Колесо"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
39	Подвижные игры" Музыкальные змейки"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
40	Игра " Гонки мячей"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
41	Игра "День и ночь"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
42	Игра " Салки маршем"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд

43	Игра " Метко в цель" Катание на санках	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
44	Игра " Дед Мороз"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
45	Игра " Захват крепости"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
46	Игра " Попади снежком" Катание на санках	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
47	Игра" Волки, белки , лисы"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
48	Игра "Охотники и утки"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
49	Игра " Совушка"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
50	Игра "Удочка"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
51	Игра " Перемена места"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
52	Игра " Салки с мячом"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
53	Игра"Прыгай через ров"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
54	Игра"День - ночь"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
55	Игра "Третий лишний"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
56	Эстафета с флажком	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
57	Эстафета с вызовом номеров	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
58	Игра "Ножной мяч в кругу"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
59	Игра "вытолкни из круга"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд

60	Игра " Заяц без логова "2	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
61	Эстафета"Гонки мячей"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
62	Игра" Летучий мяч"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
63	Игра " Подвижная цель" 2	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
64	Игра " Тяни в круг" 2	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
65	Игра " Невод(рыбаки и рыбки)	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд
66	Игра "Казачи- разбойники"	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ,ЯКласс, Фоксфорд