

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 4 имени И.И. Миронова  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ ООШ№4  
г.Новокуйбышевска  
Приказ № 249-од  
от «10» августа 2023г.  
\_\_\_\_\_ Борисова О.В.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»  
1 классы  
(направление-  
спортивно-оздоровительная деятельность)**

Составители: Бобкова Е.А.,  
Губарева С.В.

г.Новокуйбышевск  
2023год

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

### Предметные:

- развитие силы, ловкости и других физических способностей;
- формирование начального представления о культуре движения;
- сознательное применение физических упражнений для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными игра

### Личностные:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

### Метапредметные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

## Содержание курса внеурочной деятельности

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	24
2	Подвижные игры	33
3	Эстафеты	9
<b>Итого:</b>		66

### Формы проведения занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Тематическое планирование  
1 класс**

№ п/п	Тема занятия	Раздел	Кол-во часов
1.	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Подвижная игра	1
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	Подвижная игра	1
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	Народная игра	2
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	Подвижная игра	2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!"	Подвижная игра	2
9-10	Игры с прыжками:"Попрыгунчики-воробушки" "Прыжки по полоскам»	Народная игра	2
11-12	Игры с бегом: "Два мороза". "Конники-спортсмены"	Подвижная игра	2
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"	Подвижная игра	2
15-6	Игры с обручами:"Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	Подвижная игра	2
17-18	Игры с мячом:"Кто дальше бросит", "Метко в цель"	Подвижная игра	2
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	Народная игра	2
21-22	Игры в снежки:"Защитники крепости", "Нападение акулы"	Народная игра	2
23	"Быстрые упряжки"	эстафета	1
24-25	Игры на санках."На санки", "Гонки санок"	Народная игра	2
26-27	Игры на санках"Трамвай". "Пройди и не задень"	Подвижная игра	2
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"	Подвижная игра	2
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	эстафета	1
31-32	Игры у гимнастической стенки.	Подвижная игра	2
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки»	Подвижная игра	2

№ п/п	Тема занятия	Раздел	Кол-во часов
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", « Удав стягивает кольцо»	Народная игра	2
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-	Народная игра	2
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	Подвижная игра	2
41-42	Игры с бегом:"К своим флажкам", "Пятнашки"	Народная игра	2
43-44	Игры с бегом:"Два Мороза", "Гуси-лебеди"	Народная игра	2
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"	эстафета	2
47-48	Игры с мячом:"Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	эстафета	2
49-50	Игры с мячом:"У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	Подвижная игра	2
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	эстафета	2
53-54	Игры с прыжками:"Попрыгунчики-воробушки" "Прыжки по полоскам"	Народная игра	2
55-56	Игры с бегом:"К своим флажкам", "Пятнашки"	Подвижная игра	2
57-58	Игры с обручами:"Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	Народная игра	2
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	эстафета	1
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"	Подвижная игра	2
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	Народная игра	2
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" "Перемена мест",	Подвижная игра	2
66	"День и ночь!	Подвижная игра	1
	<b>всего</b>		<b>66</b>