

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

**РАССМОТРЕНО**

на заседании мо классных  
руководителей

Протокол №1 от 30.08.2024 г.

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель директора по  
УВР ГБОУ лицей г. Сызрани  
«30» августа 2024г.

\_\_\_\_\_ /Полякова Н.Ю./

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ лицей г. Сызрани  
\_\_\_\_\_ /Лобачева Н.В./

Приказ №215

«30» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза »  
для обучающихся 1 класса**

**г. Сызрань 2024 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа ГБОУ лицей г. Сызрани внеурочной деятельности «Динамическая пауза» на уровне начального общего образования (1 классы) составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373), на основе Методического конструктора: Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Пособие для учителя/Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — М.: Просвещение. (Стандарты второго поколения).

Динамическая пауза в 1-х классах – одна из форм физического развития.

В плане внеурочной деятельности ГБОУ лицей г.Сызрани на изучение курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» отводится:

- в 1 классе – 66 часов (1 час в неделю)

**Целью программы** «Динамическая пауза» является: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся.

- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

- обучение технике и тактике игры в волейбол.

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.

- воспитание моральных и волевых качеств.

**Актуальность** образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Место в плане внеурочной деятельности:** Изучение курса рассчитано на

1 час в неделю (33 часа в год).

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана с учетом рабочей программы воспитания.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**  
с указанием форм проведения занятий и видов деятельности

№	Тема урока	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы проведения занятий и виды деятельности
1	Вводный урок. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр	Команды, кричалки. Выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	Беседа
2-3	Игра с элементами легкой атлетики.	Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе; Развитие координационных способностей.	Игра
4-5	Игры с прыжками	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Игра
6	Игры с элементами ОРУ:	Ориентирование в пространстве Закрепление и совершенствование навыков бега.	Игра
7-9	Игры с бегом.	Закрепление и совершенствование навыков бега.	Игра
10-11	Игры с мячом.	Передача и ловля мяча. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве мяча двумя руками Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Игра
12	Игры с обручами.	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
13	Эстафета.	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
14-17	Игры на санках.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Закрепление и совершенствование навыков бега.	Игра

18-19	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Закрепить навык ориентирования в пространстве, совершенствование функции равновесия.	Игра
20-21	Игры с лентами	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Игра
22-23	Игры с элементами прыжков в длину.	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
24-25	Игры на координацию движений	Развитие координационных способностей.	Игра
26-30	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола)	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
31-32	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Развитие навыка скоростных способностей. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
33	Игра-соревнование "Веселые старты".	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** **освоения курса внеурочной деятельности:**

### **Личностные:**

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### **Метапредметные:**

#### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### *Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).