

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №6  
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

**«Принято»**  
Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 6  
Протокол № 1  
от «29» августа 2019г

**«Проверено»**  
Заместитель директора  
по УВР  
  
А.С.Коровников  
«26» августа 2019г

**«Утверждено»**  
Директор ГБОУ СОШ №6  
Н.В.Самойлов  
Приказ № 202-од  
от «29» августа 2019г  


**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности**

Направление: спортивно - оздоровительное  
Название: «Динамическая пауза»

Класс: 1 класс  
на 2019 – 2023 учебный год

Учитель: Колокольчикова О.А., Сильягина Н.Г., Копытцева М.Н., Наумова Е. С.,  
Литвякова М.В., Гольнская Л.И., Ануфриева Л.Н., Кузуб О.А.

---

Количество часов в год - 66 часов  
В неделю - 2 ч

г. Жигулёвск

2019 г

## **Планируемые результаты**

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 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 навыка 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 и соревнований;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **Содержание программы**

Базовым результатом освоения предмета «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 предмета «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную 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.

Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

1 класс 66 часов

№	Тема урока	Ко л- во час	Форма/ти п урока	Планируе мые результаты (предмет ные)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникати вные УУД	Регулятивные УУД
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Игровая	Знать: Зачин, команды, кричалки.	- формирование мотивов достижения и социального признания;  - формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности  - формирование моральной самооценки;	- структурирование знаний;  - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	- Ориентация на партнера по общению.  - Умение слушать собеседника.  - Умение договариваться, находить общее решение,  - Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.  - Составление последовательности действий.  - Сопоставление способа действия и его результата с заданным
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	Игровая, прогулка	Уметь: Слышать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.				
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	Игровая, прогулка					
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2	Игровая					
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -	2	Игровая					

	разучивание.							эталонном.
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	2	Игровая, прогулка	Закрепление и совершенствование навыков бега.	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - структурирование знаний;	- Умение с помощью вопросов получить необходимые сведения от партнера по деятельности.	
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены"-повтор.	2	Игровая	В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	- Учет разных мнений и умение обосновать собственное.	
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2	Игровая	ориентирование в пространстве			- Эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества;	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разуч.	2	Игровая	Развитие навыка скоростных способностей				- Составление последовательности действий.
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	Игровая, прогулка	Развитие глазомера.				-

19 -	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	2	Игровая	ориентирован ие в пространстве					Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталонном.
20									
21 -	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	Игровая, прогулка						
22									
23	"Быстрые упряжки"	1	Игра- эстафета	Развитие навыка скоростных способностей	- развитие доброжелательно сти, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	--Ориентация на партнера по общению.  - Умение слушать собеседника.  - Умение договариваться , находить общее решение,	- Определение последователь ности промежуточно х целей с учетом конечного результата.	
24 -	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	Игровая						
25									
26 -	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	Игровая	Развитие глазомера.					
27									
28 -	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	2	Игровая	Ориентирован ие в пространстве	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни		-Способность сохранять доброжелатель ное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	- Составление последователь ности действий.  - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталонном.	
29									
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Игра- эстафета	Закрепить навык ориентирован ия в		- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости			
31 -	Игры у гимнастической	2	Игровая						

32	стенки -повтор			пространстве		о		
33 - 34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"-повтор	2	Игровая	совершенствование		т конкретных условий;	-Учет разных мнений и умение обосновать собственное.	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
35 - 36	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", Удав стягивает кольцо- разучивание	2	Игровая	функции равновесия  Уметь выполнять		- структурирование знаний;  -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	-Эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества;	- Составление последовательности действий.
37 - 38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-	2	Игровая	упражнения у гимнастической стенки,  с лентами, с мячом, с мешочком с песком				-
39 - 40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	2	Игровая	Совершенство	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	структурирование знаний;	-Учет разных мнений и умение обосновать собственное.	способа действия и его результата с заданным эталоном.
41 - 42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2	Игровая	-вать навыки бега.  Развивать скоростные способностей.		-осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;		
43 - 44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	Игровая		- формирование установки на здоровый и			

45 - 46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2	Игровая	Закрепление навыков метания на дальность и точность	безопасный образ жизни,			
47 - 48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2	Прогулка игровая					
49 - 50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	Игровая					-Эмоционально- позитивное отношение к процессу сотрудничества;
51 - 52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	Игра-эстафета					- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
53 - 54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2	прогулка		- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и			--Ориентация на партнера по общению.  - Умение слушать собеседника.
								- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.

55 - 56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2	прогулка	Совершенство -вать навыки бега	дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;				- Составление последователь ности действий.
57 - 58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор	2	Игровая	Развивать скоростные способностей.	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	- структурирование знаний;		- Умение договариваться , находить общее решение,	
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	Игра- соревнова ние	Закрепление навыков метания на дальность и точность					
60 - 61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор.	2	Игровая	Развитие глазомера		-осознанное и произвольное построение речевого высказ ывания в устной форме;		-Способность сохранять доброжелатель ное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	- Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
62 - 63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.	2	прогулка						
64 - 65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2	прогулка						
66	"День и ночь! -	1	прогулка						