

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 27 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрена на МО

Проверена

Утверждена

Протокол № 1 от «30»08.2022.

И. о. зам. директора по УВР
_____ О. В. Лебедева

Директор школы
_____ И.И. Белецких

«30» 08. 2022г

Приказ № ___ /ОД от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
по предмету «Динамическая пауза»

1 класс

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана на основе на основе основной образовательной программы по физической культуре ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани. Динамическая пауза в 1-х классах – одна из форм физического развития.

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 2 часа в неделю (68 часов в год).

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана с учетом

рабочей программы воспитания

1. 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).

2. Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	ЭОР
1	Вводный урок. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр	1	
2	Игра с элементами легкой атлетики: "Золотые ворота".	1	
3-4	Игра с элементами легкой атлетики: "Гуси -лебеди". «Салки»	2	
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление изученных игр.	2	
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2	
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание.	2	
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены"-повтор.	2	
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание.	2	
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание.	2	
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	2	
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!"	2	
21 - 22	Игры «Ловишка в кругу», «Краски» -разучивание.	2	
23	Эстафета: "Быстрые упряжки".	1	
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок".	2	
26-27	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень".	2	
28 -	Игры «Снежинки и льдинки», «Кто лишний?» - разучивание.	2	

29			
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	
31-32	Игры «Ловишка в кругу», «Кто лишний?» -повтор	2	
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"-повтор.	2	
35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!» - разучивание.	2	
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Через кочки и пенёчки»- разучивание.	2	
39-40	Игры на координацию движений «Животные в зоопарке», «Гол - штанга» - разучивание.	2	
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание.	2	
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	2	
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание.	2	
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему».	2	
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	2	
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	2	
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2	
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор.	2	
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор.	2	

59	Игра-соревнование "Веселые старты".	1	
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2	
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Ястреб и утки» - повтор.	2	
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест"- повторение.	2	
66	Игры "День и ночь!», «Животные в зоопарке» - повторение.	1	

