

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области лицей (технологический) с. Хрящевка муниципального
района Ставропольский

7/1, ул. Полевая с. Хрящевка, 445146, Самарская область, м.р. Ставропольский, т. 8(8482)23-57-42

РАССМОТРЕНО: На заседании МО Протокол № 1 от 29.08.2023	ПРИНЯТО: Педагогический совет Протокол №1 от 30.09.2023	УТВЕРЖДЕНО: И.о. директора государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области лицей (технологического) с. Хрящевка муниципального района Ставропольский _____Доронина Т.Н. Приказ № 415 от 30.08.2023
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочный курс Динамическая пауза
Класс(ы) 1

Направление Спортивно- оздоровительное

Количество часов:

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	2	68

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА I. Личностные:

Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного,

- психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

II. Метапредметные:

Регулятивные:

- 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.

Познавательные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

III. Предметные (на конец освоения курса):

Обучающиеся научатся:

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

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

Содержание курса внеурочной деятельности Вводный урок: "Класс, смирно!", "Запрещенное движение", Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди", игры с прыжками "Прыжки по полоскам", "Попрыгунчики-воробушки", : "Удочка", "Через ручеек", «Река и ров», "Прыгающие воробушки", "Перемена мест", "День и ночь!», "Прыжки по полоскам", "Два мороза", "Перемени мяч", "Ловушки с мячом", "Упасть не давай", "Пролезай - убегай", "Кто дальше бросит", "Метко в цель", "Салки", "К своим флажкам!", "Защитники крепости", "Нападение акулы", "Быстрые упряжки", "На санки", "Гонки санок", "Трамвай", "Пройди и не задень", "Альпинисты", "Невидимки", эстафета с лазаньем и перелезанием, «Лохматый пес», «Колпачок», «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо», «На новое место», "Пятнашки", "Обведи меня", "Успей поймать", игры-эстафеты с бегом и мячом, игра-соревнование "Весёлые старты", "Совушка".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
Введение				
1	Вводный урок. Игра "Класс, смирно!"	1	1	

2	Игра: "Запрещенное движение"	1		1
3-4	Игра: "Конники - спортсмены", Игра: "Гуси - лебеди"	2	1	1
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	2		2
7-8	Игры: "Перемена мест", "День и ночь!»	2		2
9-10	Игры: "Попрыгунчики-воробушки" "Прыжки по полоскам"	2		2
11-12	Игры: "Два мороза" "Конники-спортсмены"	2		2
13-14	Игры: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-	2		2
15-16	Игры: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2		2
17-18	Игры: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	1	1
19-20	Игры: "Салки", "К своим флажкам!"	2	1	1
21-22	Игры: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	1	1
23	Игра: "Быстрые упряжки"	1		1
24-25	Игры: "На санки", "Гонки санок"	2		2
26-27	Игры: "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	1	1
28-29	Игры: "Альпинисты", "Невидимки"-	2	1	1
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	1	
31-32	Игры: «Лохматый пес», «Колпачок»	2	1	1
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"-	2	1	1
35-36	Игры: «Поймай ленту», Удав стягивает кольцо	2	1	1
37-38	Игра: "Через ручеек"	2	1	1
39-40	Игры: ««На новое место», «Река и ров»	2	1	1
41-42	Игры: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2	1	1
43-44	Игры: "Два Мороза", "Гуси-лебеди»	2		2
45-46	Игры: "Обведи меня", "Успей поймать"	2	1	1
47-48	Игры: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему»	2	1	1
49-50	Игры: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	1	1
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2		2
53-54	Игры: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"	2		2
55-56	Игры: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2		2
57-58	Игры: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2	1	1
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1		1
60-61	Игры: "Обведи меня", "Успей поймать"	2		2
62-63	Игра: "Через ручеек"	2	1	1
64-65	Игры: "Совушка", "Перемена мест»	2		2
66	Игра "День и ночь!"	1		1
Итого		66	19	47