

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 692  
Калининского района  
Санкт-Петербурга**

Разработана и принята решением  
Педагогического совета  
Протокол № 10 /22-23 от 25.05.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ СОШ № 692 Калининского  
района Санкт - Петербурга  
\_\_\_\_\_ С.Ф. Бянкина

С учетом мнения Совета родителей  
Протокол № 3 от 25.05.2023 г.

Приказ № 57 от 25.05.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Динамическая пауза»**  
**4 класс**

на 2023 – 2024 учебный год

Разработана:  
**Борисовой В.И.**,  
учитель физической культуры  
первая квалификационная категория

Санкт - Петербург  
2023

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативная база	3
1.2.	Актуальность программы	3
1.3.	Общая характеристика внеурочной деятельности	4
1.4.	Цели и задачи	4
1.5.	Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности	4
1.6.	Содержание внеурочной деятельности	6
2.	Календарно-тематическое планирование	8

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативная база**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для обучающихся 9 класса разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»,
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115,
4. Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
5. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
6. Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»,
7. Письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»,
8. Уставом ГБОУ СОШ №692 Калининского района Санкт-Петербурга;
9. Планом внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт – Петербурга на 2023-2024 учебный год,
10. Положением о внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт – Петербурга.

### **1.2. Актуальность программы**

Актуальность программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза» обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Динамическая пауза» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника.

### 1.3. Общая характеристика внеурочной деятельности

**Новизна программы** «Динамическая пауза» состоит в решении проблемы организации внеурочной занятости детей, в решении проблемы современной подготовке ребенка не только к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

**Основная идея программы** «Динамическая пауза» направлена на создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр с элементами спортивных через включение их в совместную деятельность.

### 1.4. Цели и задачи

**Цель программы:** содействие процессу образования и развития внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Динамическая пауза», которая включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Динамическая пауза» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

#### **Задачи:**

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора младших школьников;
- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности;
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

### 1.5. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

#### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при проведении игр, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит,

произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.**

### **1.6. Содержание внеурочной деятельности**

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

#### **Игры с бегом (5ч)**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

#### **Игры с мячом (5ч)**

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем. Игры на развитие координационных способностей

#### **Игры с прыжками (5ч)**

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Игры на развитие координационных способностей.

#### **Зимние забавы (5ч)**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

#### **Кто сильнее? (5ч)**

Развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, глазомера, быстроты реакции, силы удара, находчивости.

#### **Игры-аттракционы (5ч)**

Развитие быстроты, ловкости, смекалки, находчивости, чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде. Формирование умений играть в подвижные игры с разными предметами.

#### **Игры-эстафеты (4ч)**

Развитие ловкости, быстроты и точности движений, выносливости. Развитие чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде.

### Методическое обеспечение программы

#### Список литературы:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. - М.; Просвещение, 2018.
2. Лях В.И. Рабочие программы 1-4 класс. - М.; Просвещение, 2018.
3. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. - М., Просвещение. 2011.
4. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые работы. 1-4 классы. - Волгоград: Учитель, 2011.
5. Винер И.А. Физическая культура. 1-4 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. - М., Просвещение, 2012.
6. Григорьев Д.В. Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., Просвещение, 2011.
7. Григорьев Д.В. Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. - М., Просвещение, 2011.
8. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие.- М. Высшая школа, 2011.
9. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. Методическое пособие. - М., Дрофа, 2009.
10. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М., Дрофа, 2010.
11. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М., Просвещение, 2011.
12. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - 22-е изд., перераб. и доп. - М., Советский спорт, 2010.

#### Электронные образовательные ресурсы:

1. Портал дистанционного обучения (<https://do2.rcokoit.ru/>)
2. Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>)

#### Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

1. Стенка гимнастическая.
  2. Гимнастические скамейки.
  3. Маты гимнастические.
  4. Мячи резиновые, волейбольные.
  5. Скакалки гимнастические.
  6. Обручи гимнастические.
  7. Мячи баскетбольные для мини-игры.
  8. Сетка волейбольная.
  9. Ворота для мини-футбола.
- Аптечка медицинская

## 2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Дата проведения урока		Кол час
			Планируемая дата	Фактическая дата	
<b>1. Игры с бегом (5ч)</b>					
1	Инструктаж по технике безопасности. Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки».	<p><b>Познакомятся</b> с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом.</p> <p><b>Узнают</b> правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры. Будут развивать быстроту, выносливость, смекалку.</p>			1
2	Игра «Палочки – выручалочки».				1
3	Игра «Много троих, хватит двоих».				1
4	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».				1
5	Игры «Дай руку», «Перебежки в парах».				1
<b>2. Игры с мячом (5ч)</b>					
6	Игра «Летучий мяч». Игра в пионербол по упрощенным правилам.	<p><b>Повторят</b> правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале.</p> <p><b>Научатся</b> играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий.</p> <p><b>Будут развивать</b> координацию движений, ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать).</p>			1
7	Игра «Гонка мячей». Игра в пионербол по упрощенным правилам				1
8	Игра «Попади в цель». Игра в пионербол по упрощенным правилам				1
9	Игры «Стой!», «Пушбол».				1



	Игра в пионербол по упрощенным правилам	вести в движении и стоя на месте, давать пас).			
10	Игры «Мяч –соседу», «С двумя мячами навстречу». Игра в пионербол по упрощенным правилам				1
<b>3. Игры с прыжками (5ч)</b>					
11	Игра «Кружилиха».	<b>Повторят</b> правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. <b>Научатся</b> играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно-силовые качества. <b>Будут совершенствовать</b> технику прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения			1
12	Игра «Скакалка-подсекалка».				1
13	Игра «Придумай и покажи».				1
14	Игра «Успей пробежать!»				1
15	Игра «Под скакалкой на месте».				1
<b>4. Зимние забавы (5ч)</b>					
16	Игра «Снежный тир».	<b>Повторят</b> , как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой. <b>Научатся</b> играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них; организовывать и проводить подвижные игры, договариваясь о распределении ролей и совместной деятельности.			1
17	Игра «На санках с пересадкой»				1
18	Игра «Строим крепость».				1
19	Игра «Осада снежной крепости».				1
20	Игра «Лепим снеговика».				1

		<b>Будут развивать</b> выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр «Снежный тир», «Осада снежной крепости», «Пионерский биатлон»			
<b>5. Кто сильнее? (5ч)</b>					
21	Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением».	<b>Научатся</b> играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработки силового удара для подачи в игровой обстановке. <b>Повторят</b> правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. <b>Будут совершенствовать</b> ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.			1
22	Игра «Сильная хватка».				1
23	Игра «Борьба за палку», «Скачки»				1
24	Игра «Выталкивание в приседе».				1
25	Игры «Тяни в круг», «Слон»				1
<b>6. Игры-аттракционы (5ч)</b>					
26	Игра «Неуловимый шнур».	<b>Узнают</b> , как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку, коробки разных размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх. <b>Научатся</b> играть в игры -аттракционы, которые способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения. <b>Приобретут</b> необходимые двигательные навыки во время			1
27	Игра «Вокруг стульев».				1
28	Игра «Вернись в круг».				1
29	Игра «Проворные мотальщики».				1
30	Игра «Быстрые пальцы».				1

		игр с различными предметами.			
<b>7. Игры-эстафеты (4ч)</b>					
31	Эстафета с передачей мяча.	<p><b>Повторят</b> правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки.</p> <p><b>Научатся</b> преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку.</p> <p>Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу.</p> <p><b>Приобретут</b> необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет.</p>			1
32	Весёлая эстафета с воздушными шарами.				1
33	Встречная эстафета.				1
34	Эстафета по кругу.				1