



Министерство образования и науки Самарской области
Поволжское управление

ГБОУ СОШ пос. Черновский

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа имени В.Д. Лёвина
пос. Черновский муниципального района Волжский Самарской области

443538, Самарская область, Волжский район, п.Черновский, ул.Школьная, д.14, тел/факс: (846) 9997498, 9997337,
E-mail: chernovsky_sch_vlg@samara.edu.ru

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УР

_____ Горбей А.Е.

« 29 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ

пос. Черновский

_____ Чigareва А.А.

«29 » августа 2022 г.

Приказ № 52 -од

Протокол педагогического совета № 1 от
29.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КЛАССОВ

2022 г.

Пояснительная записка.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» заключается в том, что у физически здоровых детей есть высокая потребность в двигательной активности.

Форма организации курса «Динамическая пауза» - спортивная игра, что позволяет объединить детей на основе интереса к подвижным играм.

Программа курса построена таким образом, что обучающиеся реализуют потребность в двигательной активности при разнообразной физической деятельности, укрепляют и сохраняют свое здоровье при постепенном усилении физической и мышечной нагрузки.

Цель курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»: снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Курс внеурочной деятельности «Динамическая пауза» предназначен для обучающихся 1-х классов, рассчитан на 1 год обучения (66 часов в год), 2 часа в неделю в течение всего учебного года. Процент пассивности (число аудиторных занятий) составляет 0%. Занятия проводятся на улице, на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).

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 получат 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.)

IV. Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение знаний

- о здоровье,
- здоровом образе жизни,
- возможностях человеческого организма,
- об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, игры.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: игры, оздоровительные акции.

Формы контроля результатов второго уровня: спортивные соревнования.

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: социально-моделирующие игры, спортивные и оздоровительные акции в социуме.

Формы контроля результатов третьего уровня: конкурсы.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,

- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Общая характеристика курса. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1	Подвижные игры	6	12	18
2	Игры на внимание	8	11	19
3	Общеразвивающие игры	4	10	14
4	Комплексы общеразвивающие	5	10	15
	Итого:	23	43	66

**Тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
1 класс**

№п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности	Форма деятельности	Дата проведения
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Знать: Зачин, команды, кричалки. Уметь: Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"		Познавательная игра	
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены",		Игра-соревнование	
4	Игры с бегом: "Гуси - лебеди"		Игра-соревнование	
5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".			
6	Игры с прыжками Закрепление		Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	
7	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест"			
8	Игры с элементами ОРУ: "День и ночь! -			
9	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки"	Закрепление и совершенствование навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве	Игра-эстафета	
10	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"			
11	Игры с бегом: "Два мороза"		Игровая, Проектная, культпоход	
12	Игры с бегом: Национальная игра "В раю оленьих троп"		Игра-соревнование	
13	Игры с мячом: "Перемени мяч"			
14	Игры с мячом: "Ловушки с мячом"-			
15	Игры с обручами: "Упасть не давать"		Развитие навыка скоростных способностей	

		Развитие глазомера.	
16	Игры с обручами: "Пролетай - убегай" -	ориентирован ие в пространстве	
17	Игры с мячом: "Кто дальше бросит"		Игра-эстафета
18	Игры с мячом: "Метко в цель"		
19	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",		Игровая, проектна я, культпох од
20	Игры с бегом: Национальная игра "В раю оленьих троп"		
21	Игры в снежки: "Защитники крепости"		Сюжетно - ролевая игра
22	Игры в снежки: "Нападение акулы"		
23	"Быстрые упряжки"	Развитие навыка скоростных способностей	Игра-эстафета
24	Игры на санках. "На санки"	Развитие глазомера. Ориентирован ие в пространстве	Игра-эстафета
25	Игры на санках. "Гонки санок"		
26	Игры на санках "Трамвай"		Игра- соревнован ие
27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"		
28	Игра:"Альпинисты"		Сюжетно - ролевая игра
29	Игра:"Невидимки"- разучивание		
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	Закрепить навык ориентирован ия в пространстве совершенствова ние функции равновесия Уметь выполнять упражнения с лентами, смячом, с мешочком с песком	Игра-эстафета
31	Игры с мячом		
32	Игры с мячом		Беседа о ЗОЖ, игра
33	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки".		
34	Игры с прыжками: "Быстрый олень".		Игровая, проектна я, культпох од
35	Игры с мячом: «Поймай мяч»		Сюжетно- ролевая игра

36	Игры с обручем «Удав стягивает кольцо»				
37	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"		Игровая, проектная, культпоход		
38	Игры с элементами прыжков в длину: "Быстрый олень».				
39	Игры по выбору детей «Карусель», «Замри»		Беседа о ЗОЖ, познавательная игра		
40	Игры по выбору детей: «Карусель», «Замри»				
41	Игры с бегом: "К своим флажкам"	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способности.			
42	Игры с бегом: "Пятнашки"-разучивание		Игра-эстафета		
43	Игры с бегом: "Два Мороза"		Игра-соревнование		
44	Игры с бегом: "Гуси-лебеди"				
45	Игры с мячом: "Обведи меня"	Закрепление навыков метания на дальность и точность Развитие глазомера	Игра-соревнование		
46	Игры с мячом "Успей поймать"- разучивание				
47	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй"	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способности. Закрепление навыков метания на дальность и точность Развитие глазомера	Сюжетно-ролевая игра		
48	Игры с мячом: "Мяч водящему"				
49	Игры с мячом: "У кого меньше мячей"			Игра-соревнование	
50	Игры с мячом: "Мяч в корзину"				
51	Игры-эстафеты с бегом и мячом		Игра-эстафета		
52	Игры-эстафеты с бегом и мячом				
53	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки"		Игра-эстафета		
54	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"				
55	Игры с бегом: "К своим флажкам"		Игра-соревнование		
56	Игры с бегом: "Пятнашки"-повтор	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способности.			
57	Игры с обручами: "Упасть не давай"		Игра-эстафета		
58	Игры с обручами: "Пролетай - убегай"				

59	Игра-соревнование "Веселые старты"	Закрепление навыков метания на дальность и точность Развитие глазомера	Игра-соревнование
60	Игры с мячом: "Обведи меня"		Игра-эстафета
61	Игры с мячом: "Успей поймать".		
62	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".		
63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".		Игра-эстафета
64	Игры с элементами ОРУ: "Совушка"		
65	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест"		Сюжетно-ролевая игра
66	"День и ночь! -		Познавательная игра