

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 городского округа Чапаевск Самарской области

Проверено  
Куратор по ВР  
Карасева Н.Н. \_\_\_\_\_  
(подпись)

Педагогический совет №16  
«29» августа 2022 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №3г.о. Чапаевск  
Кочеткова Е.А. \_\_\_\_\_  
(подпись)

Приказ №58-од  
от «29» августа 2022г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» Класс 1

Количество часов по учебному плану 66 в год 2 в неделю.

Рассмотрена на заседании МО начальных классов

Протокол № 1 от « 29 » 08 2022г.

Председатель МО \_\_\_\_\_ Оськина Г.О.

(подпись)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО.

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе образовательной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов. - М., Просвещение, 2016 и А.П. Матвеева. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2014

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.

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. Занятия проводятся на улице, на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Динамическая пауза не предназначена для решения задач физического совершенствования, а носит, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижная (динамическая) пауза помогает обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяет активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивает сохранение работоспособности.

Ведение курса «Динамическая пауза» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Важное направление в содержании программы «Динамическая пауза» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Сначала 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.

### **Формы организации деятельности:**

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

### **Виды деятельности:**

1. Игровая деятельность.
2. Познавательная деятельность.
3. Досугово-развлекательная деятельность.
4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Форма промежуточной аттестации.**

Освоение программы по курсу внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1 класса сопровождается промежуточной аттестацией в форме защиты проектов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные:**

- Проявление сопереживания, уважения и доброжелательности.
- Неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.
- Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной).
- Бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

- 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.

### **Метапредметные:**

#### *базовые логические действия:*

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

#### *базовые исследовательские действия:*

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

#### *работа с информацией:*

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, - родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;

#### *Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:*

##### *общение:*

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;

#### *совместная деятельность:*

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- ответственно выполнять свою часть работы;

*Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:*

*самоорганизация:*

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

- выстраивать последовательность выбранных действий;

*самоконтроль:*

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

## **Предметные:**

### **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.)

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	ЭОР
1	Подвижные игры	18	Подвижные игры в помещении: <a href="https://yandex.ru/video/preview/731894727781657198">https://yandex.ru/video/preview/731894727781657198</a> Русские народные игры: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LEb8scVf6pI">https://www.youtube.com/watch?v=LEb8scVf6pI</a>
2	Игры на внимание	19	Игры на внимание: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mSXr0bw98YM">https://www.youtube.com/watch?v=mSXr0bw98YM</a> «Проверь себя. Тесты для детей бабушки Шошо» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qp0TfYXNioA">https://www.youtube.com/watch?v=Qp0TfYXNioA</a>
3	Общеразвивающие игры	14	Общеразвивающие игры: <a href="https://multiurok.ru/index.php/files/igry-dlia-dinamicheskikh-pauz-mladshikh-shkolnikov.html">https://multiurok.ru/index.php/files/igry-dlia-dinamicheskikh-pauz-mladshikh-shkolnikov.html</a> Игры народов мира: <a href="https://yandex.ru/video/preview/777225757136142313">https://yandex.ru/video/preview/777225757136142313</a>
4	Комплексы общеразвивающие	14	Общеразвивающие упражнения: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=63ViEPzML6k">https://www.youtube.com/watch?v=63ViEPzML6k</a> Общеразвивающие упражнения: <a href="https://yandex.ru/video/preview/4999807235161067232">https://yandex.ru/video/preview/4999807235161067232</a> Мультзарядка «Наше всё!» <a href="https://yandex.ru/video/preview/6534137360161612806">https://yandex.ru/video/preview/6534137360161612806</a>
5	Защита проекта	1	
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>	