

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 «Образовательный центр»
с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель – Черкасский Самарской области

Рассмотрено

Председатель МО классных
руководителей

_____/ Мухатаева И.А./

Протокол №1

от «30» 08 2023 г.

Проверено

Заместитель директора по ВР

_____/Мухатаева И.А./

от «30» 08 2023 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №3
«ОЦ» с. К-Черкассы

_____/Зинченко Н.В./

Приказ 92/1

от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Направление: спортивно-оздоровительное

Ступень обучения: 1-4 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель: Лисицина Т. В.

учитель начальных классов.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты:

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

приобретение знаний

- о здоровье,
- здоровом образе жизни,
- о 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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.)

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

№ п/п	Раздел/тема	Изучаемые вопросы	Форма занятия	Виды деятельности обучающихся
1.	Подвижные игры	Сюжетно-ролевые игры Познавательные игры Культопоход в музей (игры коренных народов).	Кружок	Игра-соревнование, практическая работа. Деловая игра, составление кроссвордов, практическая работа
2.	Игры на внимание	Спортивные турниры, беседы о ЗОЖ.		Игры на внимание
3.	Общеразвивающие игры	Игры и развлечения		Общеразвивающие игры Самостоятельные игры и развлечения.
4.	Комплексы общеразвивающие	Простейшие закалывающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.		Общеразвивающие упражнения Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Подвижные игры.

**III. Тематическое планирование
1 класс**

№ п/п	Раздел (тема)	Содержание воспитания	Количество часов	ЭОР
1.	Подвижные игры	Общеинтеллектуальное воспитание. Развитие познавательных интересов, интеллектуальных, творческих и коммуникативных способностей, логики мышления. Социальное воспитание. Передача детям накопленного старшими социального опыта, создание условий для личностной самореализации ребенка в детском коллективе, его эмоционального, морального, нравственного развития, физического, культурного совершенствования, осознания собственной значимости для общества	18	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/03/podvizhnye-igry-1-klass https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-4.html
2.	Игры на внимание	Интеллектуально-познавательное воспитание.	19	https://fizkulturna5.ru/p

		Развитие у обучающихся способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно; обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора Общекультурное воспитание. Воспитание способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, формированию ценностных ориентаций, развитие общей культуры, знакомство с общечеловеческими ценностями мировой культуры, духовными ценностями отечественной культуры, нравственно-этическими ценностями многонационального народа России и народов других стран		odvizhnye-igrы/igrы-na-vnimanie-i-nablyudatel-nost-dlya-uchashchikh-sya-1-5-klassov.html https://multiurok.ru/files/uprazhnenii-a-na-razvitie-vnimanii-na-urokakh-fizi.html
3.	Общеразвивающие игры	Социальное воспитание. Передача детям накопленного старшими социального опыта, создание условий для личностной самореализации ребенка в детском коллективе, его эмоционального, морального, нравственного развития, физического, культурного совершенствования, осознания собственной значимости для общества.	14	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/obshchierazvivaiushchiie_ighry_dlia_mladshikh_shkolnikov
4.	Комплексы общеразвивающие	Интеллектуально-познавательное воспитание. Развитие у обучающихся способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно; обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора Досуговое воспитание. Создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся, развитие здоровой, творчески растущей личности, со сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.	15	https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html https://lektsii.org/5-79379.html

