

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 «29» августа 2022г

Проверено

Заместитель директора по ВР

_____/Мухатаева И.А./

«29» августа 2022г.

Утверждаю

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

_____/Зинченко Н.В./

Приказ №_90/1_____

«29» августа 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

Направление: спортивно-оздоровительное

Степень обучения: 1-4 класс

Срок реализации: 1 год

Составители: учителя начальных классов

с. Кинель– Черкассы

I. Результаты освоения программы внеурочной деятельности.

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.)

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.

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

№ п/п	Раздел/тема, количество часов	Форма проведения занятия, виды деятельности обучающихся	Содержание
1.	Подвижные игры (18 ч)	Кружок Сюжетно-ролевые игры «В музее», игра-соревнование, практическая работа. Деловая игра, составление кроссвордов, практическая работа «Меню спортсмена». Познавательные игры «Карусель», «Замри». Проекты «Тропой охотников», «Быстрый олень», конкурсы «В раю оленьих троп» (игры коренных народов). Культпоход в музей (игры коренных народов). Спортивные турниры, беседы о ЗОЖ.	<p>Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.</p> <p>Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», «Солнце и месяц», «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости»,</p>
2.	Игры на внимание (19 ч)		<p>Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить</p>

		<p>внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.</p> <p>В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.</p> <p>Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеёк», «Успей занять место»</p>
3.	Общеразвивающие игры (14 ч)	<p>Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Юла», «Летающая вертушка»</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.</p> <p>Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.</p>

		<p>Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.</p> <p>Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.</p>
4.	Комплексы общеразвивающие (15 ч)	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений</p> <p>Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».</p> <p>Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>

III. Тематическое планирование в том числе, с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс

№ п/п	Раздел (тема)	Содержание воспитания	Количество часов	ЭОР
1.	Подвижные игры	<p>Общеинтеллектуальное воспитание. Развитие познавательных интересов, интеллектуальных, творческих и коммуникативных способностей, логики мышления.</p> <p>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</p>	18	<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/03/podvizhnye-igry-1-klass</p> <p>https://multiurok.ru/files/podvizhnye-ighry-4.html</p>
2.	Игры на внимание	<p>Интеллектуально-познавательное воспитание. Развитие у обучающихся способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно; обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора</p> <p>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</p>	19	<p>https://fizkulturana5.ru/podvizhnye-igry/igry-na-vnimanie-i-nablyudatelnost-dlya-uchashchikh-sya-1-5-klassov.html</p> <p>https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-na-razvitiie-vnimaniia-na-urokakh-fizi.html</p>
3.	Общеразвивающие игры	<p>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.</p>	14	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/obshchierazvivaiushchiie_ighry_dlia_mladshikh_shkolnikov
4.	Комплексы общеразвивающие	<p>Интеллектуально-познавательное воспитание. Развитие у обучающихся способностей</p>	15	https://koncept.ru/nachalnye-

		<p>действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно; обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора</p> <p>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.</p>		<p>klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html</p> <p>https://lektsii.org/5-79379.html</p>
--	--	--	--	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Наименование разделов, тем.	Дата проведения	Количество часов
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"		1
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"		1
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"		2
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление		2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.		2
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание		2
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание		2
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание		2
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разуч.		2
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"		2
19-	Игры с бегом: "Салки",		

20	"К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"		
21 - 22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"		2
23	"Быстрые упряжки"		1
24 - 25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"		2
26 - 27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"		2
28 - 29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание		2
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.		1
31 - 32	Игры у гимнастической стенки -повтор		2
33 - 34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание		2
35 - 36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание		2
37 - 38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.		2
39 - 40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»		2
41	Игры с бегом:		2

- 42	"К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание		
43 - 44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"		2
45 - 46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание		2
47 - 48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"		2
49 - 50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"		2
51 - 52	Игры-эстафеты с бегом и мячом		2
53 - 54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.		2
55 - 56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор		2
57 - 58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор		2
59	Игра-соревнование "Веселые старты"		1
60 - 61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.		2
62 -	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-		2

63	повтор.		
64 - 65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,		2
66	"День и ночь! -		1

