

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Романовка муниципального района Хворостянский Самарской области

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Заседание ШМО</p> <p>_____ 20__ г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>заместителя директора по УР ГБОУ ООШ с. Романовка</p> <p>Косова Л.И.</p> <p>«__» _____ 20__ г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор ГБОУ ООШ с. Романовка</p> <p>Российская Т.В..</p> <p>Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.</p>
----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Динамическая пауза»
на 2024-2025 учебный год**

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 1

Составитель: учитель нач. классов
Астапова Е.А.

1. Пояснительная записка

Планируемые результаты

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направленно на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на 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.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 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;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Преимущественные формы достижения воспитательных результатов при реализации программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Уровень результатов Виды внеурочной деятельности	Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Получение самостоятельного общественного действия
Игровая деятельность	Сюжетно-ролевые игры «В музее», игра-соревнование, практическая работа		
	Деловая игра, составление кроссвордов, практическая работа «Меню спортсмена»		
Познавательная	Познавательные игры «Карусель», «Замри».		
	Проекты «Тропой охотников», «Быстрый олень», конкурсы "В раю оленьих троп" (игры коренных народов)		
Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)	Культпоход в музей (игры коренных народов),		
	Составление каталога игр коренных народов Севера		
Спортивно-оздоровительная деятельность	Спортивные турниры, беседы о ЗОЖ		
	Социально значимые спортивные и оздоровительные проекты		

5. Формы и виды контроля

Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый. Проводится в форме проектных работ (групповая, тематическая...)

Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в его портфолио.

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады.

**Календарно - тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
1 класс**

№	Тема урока	Кол-во час	ФОРМА ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ	Планируемые результаты (предметные)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Знать: Зачин, команды, кричалки. Уметь: Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	- формирование мотивов достижения и социального признания;	- структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	- Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение, - Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий.	5.09	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	Познавательная игра		- формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности				7.09	
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	Игра-соревнование		- формирование моральной самооценки;				12.09 14.09	
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2	Игра-соревнование						19.09 21.09	
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра					- Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.	24.09 28.09	
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание	2	Игра-эстафета	Закрепление и совершенствование навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - структурирование знаний; - осознанное и	- Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.		3.10 5.10	
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра	2	Игровая, Проектная, культпоход				- Учет разных мнений и умение обосновать		10.10 12.10	

	"В раю оленьих троп" разучивание			риентирование в пространстве	в ней нуждается;	произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	собственное.			
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание	2	Игра- соревнован ие		- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,		-Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудни- чества;	- Определение последователь ности промежуточно х целей с учетом конечного результата.	17.10 19.10	
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разуч.	2	Сюжетно- ролевая игра	Развитие навыка скоростных способностей					24.10 27.10	
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	Игра- эстафета	Развитие глазомера.				- Составление последователь ности действий.	7.11 9.11	
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2	Игровая, проектная, культпоход	ориентировани е в пространстве				- Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталонном.	14.11 16.11	
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	Сюжетно- ролевая игра						21.11 23.11	
23	"Быстрые упряжки"	1	Игра- эстафета	Развитие навыка скоростных способностей	- развитие доброжелательн ости, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	--Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, на- ходить общее решение, -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	- Определение последователь ности промежуточно х целей с учетом конечного результата.	28.11	
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	Игра- эстафета	Развитие глазомера.					1.12 5.12	
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	Игра- соревнован ие	Развитие глазомера.					7.12 12.12	
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	2	Сюжетно- ролевая игра	Ориентировани е в пространстве	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни			- Составление последователь ности действий.	14.12 19.12	
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Игра- эстафета	Закрепить навык ориентировани я в пространстве		- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости о		- Сопоставление способа действия и его результата с заданным	21.12	
31-32	Игры у гимнастической стенки -повтор	2	Беседа о ЗОЖ, игра						26.12 28.12	

						т конкретных условий;		эталонном.		
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	2	Игровая, проектная, культпоход	совершенствование функции равновесия Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком		- структурирование знаний; -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	-Учет разных мнений и умение обосновать собственное. -Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества;	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий. - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.	11.01 16.01	
35-36	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2	Сюжетно-ролевая игра						18.01 23.01	
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	2	Игровая, проектная, культпоход						25.01 30.01	
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Совершенствовать навыки бега,	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	структурирование знаний;	-Учет разных мнений и умение обосновать собственное.		1.02 6.02	
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	2	Игра-эстафета	Развивать скоростные способности.		-осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;			8.02 13.02	
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	Игра-соревнование						15.02 27.02	
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"-разучивание	2	Игра-соревнование	Закрепление навыков метания на дальность и точность	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,				1.03 6.03	
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2	Сюжетно-ролевая игра	Развитие глазомера			-Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества;		13.03 15.03	
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше"	2	Игра-соревнование						20.03 22.03	

	мячей", "Мяч в корзину"		ие							
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	Игра-эстафета							3.04 5.04
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2	Игра-эстафета		- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;					10.04 12.04
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2	Игра-соревнование	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способности.						17.04 19.04
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2	Игра-эстафета							24.04 26.04
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	Игра-соревнование	Закрепление навыков метания на дальность и точность	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,					3.05
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2	Игра-эстафета	Развитие глазомера						8.05 10.05
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2	Игра-эстафета							15.05 17.05
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2	Сюжетно-ролевая игра							22.05 24.05
66	"День и ночь! -	1	Познавательная игра							

