Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования» городского округа Октябрьск Самарской области

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей начальных классов Протокол № 1 от «22» августа 2022 г.

Проверено
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
______ Е. А. Лафинчук

Утверждаю Директор ГБОУ СОШ № 3 г.о.Октябрьск _____ Л. Ю. Шатрова

Приказ № <u>707-од</u> от <u>«23» августа 2022 г</u>

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Название курса: «Динамическая пауза»

Уровень: начальное общее образование

Класс: 1 «А», 1 «Б»

Учитель: Ноговицина А.А.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» в 1 классе составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденная приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 (в действующей редакции) на основе программы Ляха В.И. «Физическая культура. 1 класс», напечатанной в сборнике Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха,1-4 классы Учебное пособие для общеобразовательных организаций. М. Просвещение.

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации рабочей программы – 1 год.

Рабочая программа рассчитана на 66 часов (2 часа в неделю).

Цель реализации рабочей программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой

Задачи:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности Личностные УУД:
- -снижение заболеваемости;
- -формировать физические качества;
- -воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у младших школьников;
- научить анализу собственных действий и поступков;
- научить планированию действий;
- развивать устную речь учащихся;
- развивать творческие способности;

- привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций;
- Познавательные УУД:
- -проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию.
- -учиться определять цель деятельности с помощью учителя;
- -учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- -учиться отличать верно выполненное задание от неверного

Коммуникативные УУД:

проверить умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргумент.

Метапредметные УУД:

- -планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- -самостоятельно оценивать правильность выполнения действий
- II. Содержание курса внеурочной деятельности (с указанием форм организации и видов деятельности)

Бессюжетные игры

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля, прятание.

Игры-забавы

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Народные игры

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Любимые игры детей

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и

стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

Раздел	Формы организации	Виды деятельности
Русские народные игры	Зарядка, прогулки, игры,	Игра в команде, игра в
	спортивные викторины	парах, участие в спортивной
		викторине, беседа.
Подвижные игры	Прогулки, спортивно-	Игра в парах, игра в
	оздоровительные часы,	командах
	физкультурные праздники,	
	игры.	
Народные игры	Прогулки, соревнования,	Участие в соревнованиях,
	спортивные викторины,	спортивных викторинах,
	физкультурный досуг.	игра в парах, группах.
Игры -забавы	Соревнования, игра,	Участие в соревнованиях,
	спортивная олимпиада. дни	прохождение спортивной
	здоровья, прогулки, походы.	олимпиады, участие в
		походе
Игры малой подвижности	Гимнастика, акробатика,	Гимнастические
	походы, физминутки.	упражнения в парах,
		индивидуальные
		акробатические
		упражнения, изучение
		физминуток.
Любимые игры	Соревнования, игра,	Участие в соревнованиях,
	физкультурный досуг.	Игра в парах, игра в
		командах,

Промежуточная аттестация освоения курса внеурочной деятельности предусмотрена по итогам четвертей и года с фиксацией в электронном журнале результата «зачет/незачет»

III. Тематическое планирование

$N_{\overline{0}}$	Тема занятия	Количество часов	
	Русские народные игры		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	
2	Игра- соревнование «Джунгли зовут»	1	
3	Русская народная игра «Коршун».	1	
4	«Вороны и Воробьи»	1	
5	« Ловишки -перебежки»	1	
6	«Паровизик»	1	
7	«Белые медведи»	1	
8	«На одной ноге» 1		
9	«Петушиный бой»	1	
10	«Веселый бег»	1	
11	«Попади в след»	1	
12	Повторение	1	
Подвижные игры			
13	«Вышибалы», «Штандр», "Третий - лишний"	1	
14	Эстафеты	1	
15	«Третий лишний», «Кошки- мышки»	1	
16	«Третий лишний», «Кошки- мышки»	1	
17	Эстафеты	1	
18	Спортивный праздник	1	
	Народные игры		
19	Игры народов СНГ	1	
20	Игры народов СНГ	1	
21	Тадж. нар. игра«Горный козел»	1	
22	Укр. нар. игра«Хлебец»	1	
23	Чеченская народн. игра«Игра в башню»	1	
24	Дагест. народн. игра«Достань шапку»	1	
25	Бурятская народн. игра«Волк и ягнята»	1	
Игры -забавы			
26	Зимние забавы.	1	
27	Зимние соревнования	1	
28	Игры – забавы	1	
29	Олимпиада	1	
30	Игровые турниры	1	
31	Игровые турниры	1	
32	Соревнования команд	1	
33	Спортивный праздник	1	
34	Эстафета «Самый ловкий»	1	
35	Эстафета, олимпиада	1	
	Игры малой подвижности		
36	Интеллектуальные игры	1	
33 34 35	Спортивный праздник Эстафета «Самый ловкий» Эстафета, олимпиада Игры малой подвижности	1 1 1 1	

37	Интеллектуальные игры, спортивная викторина	1	
38	Настольные игры «Уголки»	1	
39	Настольные игры «Слова»	1	
40	Игра в шашки	1	
41	Гимнастические упражнения	1	
42	Гимнастические упражнения	1	
43	«Домино»	1	
44	Морской бой	1	
45	Компьютерные игры: «Фантазеры»	1	
46	Компьютерные игры: «Саперы»	1	
47	Акробатические упражнения	1	
48	Акробатические упражнения	1	
49	Игры малой подвижности	1	
50	Игры по ПДД «Звёздный час»	1	
51	Игра- путешествие «Улица безопасности»	1	
52	Игры «Краски», «Стадо»	1	
53	Игры малой подвижности	1	
54	Игры малой подвижности	1	
55	Игры «Испорченный телефон», «Колечко»	1	
56	Игры «Угадай по голосу», прогулка.	1	
57	Спортивные игры	1	
Любимые игры			
58	Игры «Обыкновенные жмурки», «Салочки»	1	
59	Игры «Горелки», «Тили- рам»	1	
60	Игры «Пятнашки»	1	
61	Игры «Вышибалы», «Тили-рам»	1	
62	Игры на свежем воздухе	1	
63	Праздник народных игр	1	
64	Спортивные соревнования	1	
65	Олимпиада, подвижные игры	1	
66	Спортивный праздник	1	