

*Приложение №1
к основной общеобразовательной программе
начального общего образования
ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель*

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАКИ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СЕВЕРНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО ГБОУ СОШ
пос. Красный Строитель

_____ Жулина Т.А

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____ Жулина Т.А

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

_____ Коноплева И.Н.

Приказ № 147-од
от «1» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Динамическая пауза»

Срок реализации: 1 год

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Уровень образования: начальное

Количество часов: 66 часов - 1 класс

Программа составлена на основе авторской программы Стародубцевой Т.А.
Приказ ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель №91-од от 31.08.2022г.

Автор составитель: Стародубцева Т.А.

п. Красный Строитель 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана в условиях реализации ФГОС нового поколения. В основу разработки программы положены следующие документы:

- 1) Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124 - ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- 3) Федеральный государственный образовательный стандарт НОО Минпросвещения России от 31 мая 2021 года №286);
- 4) Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21
- 5) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- 6) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 7) Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 8) План внеурочной деятельности ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель на 2023-2024 учебный год;
- 9) Устава ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Целью программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья школьников;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
- 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.

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими

упражнениями;

- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Общая характеристика курса

На первых порах 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.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий. Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Место курса «Динамической паузы» в плане внеурочной деятельности: в 1-м классе по 2 час в неделю. Общий объём учебного времени составляет 66 часов в год.

Планируемые результаты

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направлено 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 1 классе 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. 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.

Раздел II. 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)

Раздел III. 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.

Раздел IV. 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. Этим испытать радость.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Бессюжетные игры	12 ч
2	Игры-забавы	14 ч
3	Народные игры	20 ч
4	Любимые игры детей	20 ч
Итого:		66 ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1

класс

№ п/п	Разделы программы/ темы занятий	Кол-во часов		Основные виды внеурочной деятельности обучающихся	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
		Теория	Практика			
1	Организационно-методические требования на занятиях «Спортивные игры»	1		Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр		
2	Бессюжетные игры. «Вороны и воробьи»	0,5	0,5	Знакомство с бессюжетными играми.		
3	П/и «Ловишки-перебежки»			Отработка игровых действий		
4	П/и «Паровозик»			Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов		
5	П/и «Белые медведи»			Разучивание игры		
6	П/и «На одной ноге»			Разучивание игры		
7	П/и «Петушинный бой»			Разучивание игры		
8	П/и «Веселый бег»»			Разучивание игры		

9	П/и «Веселый бег»		1	Практическое занятие		
10	П/и «Попади в след»		1	Разучивание игры		
11	П/и «Заря-заряница»		1	Разучивание игры		
12	Закрепление игр		1	Практическое занятие		
13	Игры- забавы. П/и «Охота на тигра»	0,5	0,5	Познакомить обучающихся с играми забавами. Разучивание игры		
14	П/и «Донеси рыбку»		1	Разучивание игры		
15	П/и «Черепаха-путешественница»		1	Разучивание игры		
16	П/и «Собери орехи»		1	Разучивание игры		
17	П/и «Повяжу я шелковый платочек»		1	Разучивание игры		
18	П/и «Флаг на башне»		1	Разучивание игры		
19	П/и «Флаг на башне»		1	Практическое занятие		
20	П/и «Волк во рву»		1	Разучивание игры		
21	П/и «Волк во рву»		1	Практическое занятие		
22	П/и «Командные собачки»		1	Разучивание игры		
23	П/и «Командные собачки»		1	Практическое занятие		
24	П/и «Салки с домиками»		1	Разучивание игры		
25	П/и «Салки дай руку»		1	Практическое занятие		
26	Закрепление игр		1	Практическое занятие		
27	Народные игры. Русская народная игра «Краски»	0,5	0,5	Познакомить обучающихся с элементами народных игр.		

28	Русская народная игра «Краски»		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств		
29	Русская народная игра «Стадо»		1	Разучивание игры		
30	Русская народная игра «Стадо»		1	Практическое занятие		
31	Таджикская народная игра «Горный козел»		1	Разучивание игры		
32	Таджикская народная игра «Горный козел»		1	Практическое занятие		
33	Украинская народная игра «Хлебец»		1	Разучивание игры		
34	Чеченская народная игра «Игра в башню»		1	Разучивание игры		
35	Чеченская народная игра «Игра в башню»		1	Практическое занятие		
36	Дагестанская народная игра «Достань шапку»		1	Разучивание игры		
37	Дагестанская народная игра «Достань шапку»		1	Практическое занятие		
38	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»		1	Разучивание игры		
39	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»		1	Практическое занятие		
40	Чувашская народная игра «Спутанные кони»		1	Разучивание игры		
41	Чувашская народная игра «Спутанные кони»		1	Практическое занятие		

42	Армянская народная игра «Статуя»		1	Разучивание игры		
43	Японская народная игра «Аист и лягушки»		1	Разучивание игры		
44	Японская		1	Практическое		

	народная игра «Аист и лягушки»			занятие		
45	Закрепление игр		1	Практическое занятие		
46	Закрепление игр		1	Практическое занятие		
47	Любимые игры детей. П/и «Увернись от мяча»	0,5	0,5	Познакомить обучающихся с играми, в которые играли их родители.		
48	П/и «Третий лишний»		1	Разучивание игры		
49	П/и «мяч среднему», «Мяч соседу»		1	Практическое занятие		
50	П/и «Совушка»		1	Разучивание игры		
51	П/и «Совушка»		1	Практическое занятие		
52	П/и «Два мороза»		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки		
53	П/и «Пустое место»		1	Разучивание игры		
54	П/и «Пустое место»		1	Практическое занятие		
55	П/и «Запрещенное движение»		1	Разучивание игры		
56	П/и «Запрещенное движение»		1	Практическое занятие		
57	П/и «Казак-разбойники»		1	Отработка игровых действий		
58	П/и «Казак - разбойники»		1	Практическое занятие		
59	Челночная эстафета		1	Повторить упражнения на развитие двигательных		
				качеств		

60	П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу»		1	Практическое занятие		
61	П/и «Вышибалы»		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств		
62	П/и «Вышибалы»		1	Практическое занятие		
63	П/и «Пятнашки»		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств		
64	П/и «Пятнашки»		1	Практическое занятие		
65	Челночная эстафета		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств		
66	Комбинированная эстафета		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств		
	Итого	3 ч	63 ч	66 ч		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Для реализации программы «Спортивные игры» необходима **материально-техническая база**:

обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, лыжи, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол.

Место проведения: в спортивном зале (в холодное время года), на спортивной площадке (в теплое время года).

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты любого из видов деятельности школьников, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем

уровням.

Первый уровень результатов– приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов– получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов– получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Для отслеживания динамики развития младших школьников в начале и конце года проводится диагностика по методике «Оцени себя сам», а по окончании курса – анкетирование с целью получения обратной связи о целесообразности занятий психологией, также осуществляются беседы с учителями и родителями

Диагностика.

1. Участие в осеннем кроссе (общешкольный)
2. Участие в Рождественской лыжне (между начальными классами)
3. Участие в «Весёлых стартах» (между начальными классами весной)

Материально техническое обеспечение программы:

- кабинет;
- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- спортивный инвентарь.

В практике работы используются следующие формы:

- игры;
- эстафеты;
- спортивные соревнования;

- спортивные праздники;
- конкурсы.