

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6 имени
Героя Советского Союза А.В. Новикова города Новокуйбышевска

городского округа Новокуйбышевск Самарской области

446218, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, пер. Школьный д. 7, тел. 4-70-08

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 1 от
« 29 » августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УВР
_____ Паршина А.С.
«29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ ООШ № 6
Приказ № 600-ОД от 29.08.23
_____ Кабина О.И.



S=RU, O=ГБОУ ООШ № 6 г.
Новокуйбышевска,
CN=Кабина О.И.,
E=sch6_nkb@samara.edu.ru
я подтверждаю этот
документ
00b7d5d2343e91d607
2023.08. 29:51:07+04'00'

Рабочая программа

внеурочной деятельности

« Динамическая пауза »

по спортивно-оздоровительному направлению

Сторожук Елены Петровны

для 1 «В» класса

2022 / 2023 учебный год

Содержание.

I.	
Пояснительная записка	3
II	
Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»	4
III.	
Содержание курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»	5
IV.	
Тематическое планирование курса «Динамическая пауза»	7

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать.

Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
развитие сообразительности, творческого воображения;
развитие коммуникативных умений;
воспитание внимания, культуры поведения;
создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
обучить умению работать индивидуально и в группе;
развить природные задатки и способности детей;
развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Личностными результатами кружка “Динамическая пауза”

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами кружка “Динамическая пауза” является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с

задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической

формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного

языка, современных средств коммуникации.

формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Содержание курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом,

интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	16
2	Подвижные игры	34
3	Эстафеты	16
	итого	66

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Режим занятий:

В 1 классе начальной школы занятия продолжительностью 30 минут проводятся 2 раза в неделю.

Тематическое планирование курса «Динамическая пауза», 1 класс

№ п/п	Тема	Раздел	Форма проведения занятия	Беседа	Практика
1,2	Гуси-лебеди	№1	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
3,4	У медведя во бору	№1	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
5,6	Филин и пташки	№1	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
7,8	Палочка- выручалочка	№2	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
9,10	Блуждающий мяч	№2	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
11,12	Классики	№2	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
13,14	Ловишка в кругу	№2	Групповое игровое занятие		+

			под руководством учителя		
15,16	Пчелки и ласточки	№1	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
17,18	К своим флажкам	№3	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
19,20	Кот идет	№2	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
21,22	Северный и южный ветер	№2	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
23,24	Соревнования скороходов	№3	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
25,26	Колдунчики	№2	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
27,28	Аисты	№1	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+

29,30	Пчелы и медведи	№1	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
31,32	Хитрая лиса	№1	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
33,34	Ловишки с приседаниями	№2	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
35,36	Переправа с досками	№3	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
37,38	Туннель	№2	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
39,40	Собери урожай	№2	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
41,42	На погрузке арбузов	№2	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
43,44	Принеси мяч	№3	Групповое игровое занятие под руководством		+

			учителя		
45,46	Успей перебежать	№3	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
47,48	С мячом	№3	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
49,50	Весёлые старты	№3	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
51,52	Совушка	№1	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
53,54	Мышеловка	№2	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
55,56	Пустое место	№2	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
57,58	Карусель	№2	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
59,60	Кто быстрее?	№3	Групповое		+

			игровое занятие под руководством учителя		
61,62	Конники-спортсмены	№2	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
63,64	Лягушата и цыплята	№2	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+
65,66	Карлики и великаны	№2	Групповое игровое занятие под руководством учителя		+