

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 24»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
начальных классов

Протокол № 1

от «27» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР

 Семина Е.Ю.

от «27» августа 2021 г.



ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1

от «30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Уровень образования: начальное общее образование

Классы (параллель): 1 классы

Разработчик (и): ФИО педагога-разработчика рабочей программы:

Герасименко Людмила Владимировна

Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, с учетом основных направлений Программы воспитания и социализации обучающихся.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 1 класс — 33 часа в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

При реализации курса внеурочной деятельности используются виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная и формы работы: беседы, игры, соревнования, фестивали, турниры.

Тематика бесед:

Техника безопасности проведения подвижных игр.

Возникновение подвижных игр, Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде, Основы строения и функций организма, Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

Формы организации:

игровое упражнение

игра средней подвижности

игра малой подвижности

игра средней интенсивности

соревнования

Тематическое планирование
«Динамическая пауза» 1 класс

№ п/п	Содержание занятий	Кол- во часов
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».	1
2.	Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	1
3.	Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	1
4.	Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».	1
5.	Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	1
6.	Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».	1
7.	«Кот идет», «Товарищ командир»	1
8.	«Не ошибись», «Беги и собирай».	1
9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	1
10.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. «Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	1
11.	«Зима - лето», «Космонавты».	1
12.	Беседа. Твой организм. «Кот проснулся»	1
13.	« Пчелки», «Красная шапочка».	1
14.	Веселые эстафеты с предметами.	1
15.	«Пустое место, «Кот идет».	1
16.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».	1
17.	«Ловишки», «Карлики и великаны».	1
18.	«Пятнашки», «Зима- лето».	1
19.	«Зайцы, сторож и Жучка», веселые старты.	1
20.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. «Колдунчики», Пчелки».	1
21.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	1
22.	Беседа. Закаливание организма. «Стая», «Быстро по местам».	1

23.	«Летучие рыбки», «Жмурки».	1
24.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	1
25.	«Проведи», «Пчелки».	1
26.	«Светофор», «Гуси – лебеди».	1
27.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	1
28.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	1
29.	«Волк во рву», «Пустое место».	1
30.	«Кошки - мышки».	1
31.	«Воробушки», «Берегись, Буратино».	1
32.	«Зима - лето», «Космонавты».	1
33.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	1
	ИТОГО	33