

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа № 21  
имени Героя Советского Союза А.П. Долговаг. о.  
Чапаевск Самарской области

Проверено  
Ответственный по  
УВР

\_\_\_\_\_ Кириллова А. А.  
«26» августа 2022г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №21

\_\_\_\_\_ Бодрова С.С.

«29» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Динамическая пауза

Класс 1

Количество часов по учебному плану 66 часов в год 2 ч в неделю.

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по Динамической паузе.

Одобрена решением федерального учебнометодического объединения по общему образованию,  
протокол 3/21 от 27.09.2021г.

Рассмотрена на заседании МО начального  
обученияПротокол №1 от «26» августа 2022г.

Председатель МО \_\_\_\_\_ Суровушкина М. Ю.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 N 09-1672, ООП НОО ГБОУ ООШ № 21 г.о.Чапаевск.

Учебно-методическое пособие:

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
2. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2016
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2016
4. А.В. Печенкин, Н.В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>
5. Артем Патрикеев. Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2015
6. М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2017
7. А.В. Закирова. Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД.

Согласно учебному плану на изучение программы «Динамическая пауза» в начальной школе выделяется 66 часов

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	2 ч	33	66
			За курс: 66 часов

Срок реализации рабочей программы — 1 год

**Цель** воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

### Задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организмдетей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- 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.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Планируемые результаты внеурочной деятельности соответствуют планируемым результатам освоения основной общеобразовательной программы НОО. Зачет результатов освоения обучающимися программ внеурочной деятельности в ГБОУ ООШ № 21 осуществляется в соответствии с "Положением об организации внеурочной деятельности в ГБОУ ООШ №21" и «Положением по реализации внеурочной деятельности программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением ДОТ». Проходит в форме тестирования на итоговом занятии.

Периодичность диагностики - 1 раз в год.

В конце учебного года руководитель курса внеурочной деятельности фиксирует результаты освоения программы курса в журнале учета занятий по внеурочной деятельности отметкой «зачет» или «незачет».

### **Формы обучения:**

- игровые уроки;
- подвижные игры
- соревнования
- эстафеты

Согласно учебному плану на курс «Динамическая пауза» отводится 66 ч.:

- в 1 классе — 66 ч (2 часа в неделю, 33 учебные недели).

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **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 ит.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 курса

### 1-й класс

№ п\п	Тема раздела	Кол-во часов	Формы организаци и занятий	Основные виды деятельности
1	Подвижные игры	16	Игровые уроки Подвижные игры	– 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.
2	Игры на внимание	18	Соревнования Эстафеты	
3	Общеразвивающие игры	16		
4	Комплексы общеразвивающие	16		
<b>Итого</b>		<b>66</b>		

### Тематическое планирование

#### 1 класс

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов
1-2	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	2
3-4	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение".	2
5-6	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2

7-8	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2
9-10	Игры с элементами ОРУ:"Перемена мест", "День и ночь! – разучивание	2
11-12	Игры с прыжками:"Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам" – разучивание	2
13-14	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" – разучивание	2
15-16	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" – разучивание	2
17-18	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание.	2
19-20	Игры с мячом:"Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2
21-22	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!". Национальная игра "В раю оленьих троп"	2
23-24	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2
25-26	"Быстрые упряжки"	2
27-28	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2
29-30	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень"	2
31-32	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	2
33-34	Эстафета с лазаньем и перелезанием	2
35-36	Игры у гимнастической стенки – повтор	2
37-38	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты, разучивание	2
39-40	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо" –разучивание	2
41-42	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень": прыжки через нарты	2
43-44	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»	2
45-46	Игры с бегом:"К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2
47-48	Игры с бегом:"Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2

49-50	Игры с мячом(с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня","Успей поймать"- разучивание	2
51-52	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2
53-54	Игры с мячом:"У кого меньшемячей", "Мяч в корзину"	2
55-56	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2
57-58	Игры с прыжками:"Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"–повтор	2
59-60	Игры с бегом:"К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	2
61-62	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор	2
63-64	Игра-соревнование "Веселые старты"	2
65-66	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"–повтор	2
	Итого	66

1. учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;
2. учиться работать по предложенному учителем

плану

Познавательные УУД:

1. находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
2. делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
3. преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты.

Коммуникативные УУД:

1. оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
2. слушать и понимать речь других; пользоваться приемами слушания: фиксировать тему (заголовок), ключевые слова; выразительно читать и пересказывать текст;
3. договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения, оценки и самооценки и следовать им;
4. учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

3-й класс Личностные

результаты

1. эмоциональность; умение осознавать и определять (называть) свои эмоции;
2. эмпатия – умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;



3. чувство прекрасного – умение чувствовать красоту и выразительность речи, стремиться к совершенствованию собственной речи;
4. любовь и уважение к Отечеству, его языку, культуре;
5. интерес к чтению, к ведению диалога с автором текста; потребность в чтении;
6. интерес к письму, к созданию собственных текстов, к письменной форме общения;
7. интерес к изучению языка;
8. осознание ответственности за произнесённое и написанное

слово. Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

1. самостоятельно формулировать тему и цели урока;
2. составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем;
3. работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
4. в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

Познавательные УУД:

1. перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);
2. пользоваться словарями, справочниками;
3. осуществлять анализ и синтез;
4. устанавливать причинно-следственные связи;
5. строить

рассуждения;

Коммуникативные УУД:

1. адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть монологической и диалогической формами речи.
2. высказывать и обосновывать свою точку зрения;
3. слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
4. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; задавать вопросы.

### **Содержание курса**

#### **внеурочной деятельности «Весёлая грамматика» с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **1 год обучения**

**Тема 1.** Как обходились без письма?(1 ч.)

**Тема 2.** Древние письмена.(2 ч.)

**Тема 3.** Как возникла наша письменность? (1 ч.)

**Тема 4 -5.** Меня зовут Фонема.(2 ч.)

**Тема 6 - 8.** Для всех ли фонем есть буквы?(2 ч.)

**Тема 9 - 10.** «Ошибкоопасные» места. (2 ч.)

**Тема 11.** Тайны фонемы.(2 ч.)

**Тема 12 – 13.** Опасные согласные. (2 ч.)

**Тема 14.** На сцене гласные.(1 ч.)

**Тема 15.** «Фонемы повелевают буквами».(1 ч.)

**Тема 16.** Ваши старые знакомые.(2 ч.)

**Тема 17** Правила о непронизносимых согласных.(2 ч.)

## **2 год обучения**

**Тема 1.** Сказочное царство слов.(1ч.)

**Тема 2-3.** Путешествие в страну слов. (2ч.)

**Тема 4-5.** Чудесные превращения слов.(2 ч.)

**Тема 6-7.** В гостях у слов родственников. (2ч.)

**Тема 8-9.** Добрые слова (2ч.)

**Тема 10.** Экскурсия в прошлое (2 ч.)

**Тема 11-12.** Новые слова в русском языке.(2ч.)

**Тема 13.** Встреча с зарубежными друзьями.(1ч.)

**Тема 14-15.** Синонимы в русском языке (2ч.)

**Тема 16.** Слова- антонимы (1ч.)

**Тема17.** Слова- омонимы (1ч.)

### **Методы обучения и формы занятий:**

Программа предусматривает использование методов обучения:

1. словесные (рассказ, беседа, объяснение, работа с печатным источником);
2. наглядные (плакаты, таблицы, схемы, рисунки, презентации);
3. практические (устные, письменные, графические упражнения);
4. проблемно-поисковые (эвристическая и проблемно-поисковая беседы);
5. самостоятельная работа (наблюдение, решение проблемы, отработка необходимых приемов и действий);

б. игровые (ролевые, дидактические, развивающие игры и др.)

1. **Основные технологии** технология разноуровневого обучения;
2. развивающее обучение;
3. технология обучения в сотрудничестве;
4. коммуникативная технологии

### Формы проведения занятий

1. практические занятия с элементами игр и игровых элементов, инсценировок, дидактических и раздаточных материалов, пословиц и поговорок, считалок, рифмовок, ребусов, кроссвордов, головоломок, сказок.
2. самостоятельная работа (индивидуальная и групповая) по работе с разнообразными словарями
3. лекции;
4. анализ и просмотр текстов;

Интерес учащихся поддерживается внесением творческого элемента в занятия: самостоятельное составление кроссвордов, шарад, ребусов.

В каждом занятии прослеживаются три части:

1. игровая;
2. теоретическая;
3. практическая.

## Календарно-тематическое планирование

### Тематическое планирование

#### 2-й класс (17 часов)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1		Как обходились без письма?	1
2		Древние письмена.	1
3		Как возникла наша письменность?	1
4-5		Меня зовут Фонема.	2
6-8		Для всех ли фонем есть буквы?	2
9		«Ошибкоопасные» места	1
10		Тайны фонемы	1
11-12		Опасные согласные	2
13		На сцене гласные	1
14		«Фонемы повелевают буквами»	1
15		Когда ь пишется, а когда не пишется?	1
16		Ваши старые знакомые	1
17		Правила о непроносимых согласных	2

**Тематическое планирование. 3 класс**  
**(17 часов)**

№	Да та	Тема занятия	Количество часов
1		Сказочное царство слов .	1
2-3		Путешествие в страну Слов.	2
4 - 5		Чудесные превращения слов.	2
6 -7		В гостях у слов- родственников.	2
8- 9		Добрые слова.	2
10		Экскурсия в прошлое. Устаревшие слова.	1
11- 12		Новые слова в русском языке.	2
13		Встреча с зарубежными друзьями.	1
14- 15		Синонимы в русском языке.	2
16		Слова- антонимы.	1
17		Слова- омонимы.	1



