

**Принято:**

На заседании МО учителей  
политехнического цикла

Протокол № \_\_\_\_\_

От «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_

**Согласовано:**

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе \_\_\_\_\_

Приказ № \_\_ «\_\_»

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**Утверждено:**

Директор О.Н. Козинец

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА****«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»****(1-4 классы)**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1-4 классов разработана на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100.)
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.)
2. Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.]; под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2020);

## **Общая характеристика курса**

**Целью** изучения курса «Динамическая пауза» в начальной школе является:

- Создания наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

### **Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции

### **Место курса в внеурочной деятельности «Динамическая пауза» в учебном плане**

Программа разработана в соответствии с базисным учебным (образовательным) планом общеобразовательных учреждений РФ.

В базисном учебном плане на изучение курса отводится 270 часов. Программа рассчитана на 4 года обучения:

- 1 класс – 66ч (33 учебных недели по 2 часа в неделю);
- 2 класс – 68ч (34 учебных недели по 2 часа в неделю);
- 3 класс – 68ч (34 учебных недели по 2 часа в неделю);
- 4 класс – 68ч (34 учебных недели по 2 часа в неделю).

### **Планируемые результаты освоения курса в внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

## внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

### Личностные результаты:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

### Метапредметные результаты:

#### Регулятивные универсальные учебные действия

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

#### Познавательные универсальные учебные действия

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила и игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе несовпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

## **Предметные результаты:**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Динамическая пауза» обучающиеся должны знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям в воспитании физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

## **Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Динамическая пауза» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

## **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в различных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе

- влюбоевремя года;
- организацияипроведениеподвижныхигр,активноеиспользование спортивныхплощадок населённогопункта(футбольная, хоккейнаядкоробка).

### ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ(270часов)

№	раздел	Кол-вочасов
1КЛАСС(33недели/2 часавнеделю)		
1	Здоровыйобразжизни	2
2	Здоровьевпорядке– спасибозарядке	2
3	Личнаягигиена	2
4	Профилактикатравматизма	8
5	Нарушениеосанки	4
6	Современныеподвижныеигры	48
<b>Итогоза 1 класс учебныхчасов</b>		<b>66</b>
2КЛАСС(34недели/2 часавнеделю)		
1	Здоровыйобразжизни	2
2	Здоровьевпорядке– спасибозарядке	2
3	Личнаягигиена	2
4	Профилактикатравматизма	6
5	Нарушениеосанки	4
6	Старинныеспортивныеигры.Культураиэтикет	52
<b>Итогоза 2 класс учебныхчасов</b>		<b>68</b>
3КЛАСС(34недели/2часа внеделю)		
1	Здоровыйобразжизни	2
2	Здоровьевпорядке– спасибозарядке	2
3	Личнаягигиена	2
4	Профилактикатравматизма	6
5	Нарушениеосанки	2
6	Рускиенародныеигрыизабавы	54
<b>Итогоза 3 класс учебныхчасов</b>		<b>68</b>
4КЛАСС(34недели/2часа внеделю)		
1	Здоровыйобразжизни	2
2	Здоровьевпорядке– спасибозарядке	2
3	Личнаягигиена	2
4	Профилактикатравматизма	4
5	Нарушениеосанки	4
6	Рускиеигровыетрадиции	54
<b>Итогоза 4 класс учебныхчасов</b>		<b>68</b>
<b>Итогопокурсувнеурочнойдеятельности«Динамическаяпауза»</b>		<b>270</b>