

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 7 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Проверена
Зам.директора по УВР
_____/Данилина Л.И./
« __ » августа 2022 г.

Утверждена
Приказом №__от « __ » августа 2022 г
Директор школы
_____/Козлов Д.А./

Рабочая программа

Предмет (курс): Динамическая пауза
Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность
Класс: __ 1 _____
Общее количество часов по учебному плану: __ 66 ч _____

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.

Руководитель МО _____ Иванова Ю.И. _____
(подпись) (ФИО)

Пояснительная записка

В основу программы по внеурочной деятельности взяты следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон РФ от 31.07.2020г. "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся"
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020г. № 712 "О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся"
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Информационно-методическое письмо Минпросвещения Российской Федерации «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности» от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
6. Рабочая программа воспитания обучающихся ГБОУ СОШ № 7 города Похвистнево;
7. Положение о внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 7 города Похвистнево;

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе образовательной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов. - М., Просвещение, 2016 и А.П. Матвеева. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2014

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» заключается в том, что у физически здоровых детей есть высокая потребность в двигательной активности.

Форма организации курса «Динамическая пауза» - спортивная игра, что позволяет объединить детей на основе интереса к подвижным играм.

Программа курса построена таким образом, что обучающиеся реализуют потребность в двигательной активности при разнообразной физической деятельности, укрепляют и сохраняют свое здоровье при постепенном усилении физической и мышечной нагрузки.

Цель курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»: снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие **задачи**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- 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.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Место курса в учебном плане.

Курс внеурочной деятельности «Динамическая пауза» предназначен для обучающихся 1-х классов, рассчитан на 1 год обучения (66 часов в год), 2 часа в неделю в течение всего учебного года. Занятия проводятся на улице на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» 1 класс

I. Личностные результаты:

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

II. Метапредметные:

Регулятивные результаты:

- 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.

Познавательные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные результаты:

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

III. Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

Содержание программы

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1	Подвижные игры	6	12	18
2	Игры на внимание	8	11	19
3	Общеразвивающие игры	4	10	14
4	Комплексы общеразвивающие	5	10	15
	Итого:	23	43	66

1. Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости»,

2. **Игры на внимание** отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынщуп» – «Юла», «Тухлан ларынщуп» – «Летающая вертушка»

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

4. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

**Календарно - тематическое планирование по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
1 класс**

№	Тема урока	Кол-во час	Планируемые результаты (предметные)	Форма достижения результатов	СОТ
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Знать: Зачин, команды, кричалки.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	игровая технология здоровье берегающая ИКТ
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	Уметь: Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	Познавательная игра	игровая технология здоровье берегающая
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2		Игра-соревнование	игровая технология здоровье берегающая
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2		Игра-соревнование	игровая технология здоровье берегающая
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!" -разучивание.	2		Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	игровая технология здоровье берегающая
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки"-повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	2		Закрепление и совершенствование навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве	Игра-эстафета
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	2	Игровая, Проектная, культпоход		игровая технология здоровье берегающая
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2	Игра-соревнование		игровая технология здоровье берегающая
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разучивание	2	Развитие навыка скоростных способностей		Сюжетно-ролевая игра
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2		Игра-эстафета	игровая технология здоровье берегающая
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2			
			Ориентирование в пространстве		

21	Игры в снежки:	2		Сюжетно-ролевая игра	игровая технология здоровье сберегающая
-	"Защитники крепости",				
22	"Нападение акулы"				
23	"Быстрые упряжки"	1	Развитие навыка скоростных способностей	Игра-эстафета	игровая технология здоровье сберегающая
24	Игры на санках.	2	Развитие глазомера.	Игра-эстафета	игровая технология здоровье сберегающая
-	"На санки",				
25	"Гонки санок"				
26	Игры на санках	2	Ориентирование в пространстве	Игра-соревнование	игровая технология здоровье сберегающая
-	"Трамвай"				
27	"Пройди и не задень"				
28	Игры у гимнастической	2		Сюжетно-ролевая игра	игровая технология здоровье сберегающая
-	стенки:				
29	"Альпинисты", "Невидимки"- разучивание				
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Закрепить навык ориентирования в пространстве	Игра-эстафета	игровая технология здоровье сберегающая
31	Игры у гимнастической	2	Совершенствование функции равновесия	Беседа о ЗОЖ, игра	игровая технология здоровье сберегающая
-	стенки -повтор				
32					
33	Игры с прыжками: "Удочка",	2	Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком	Игровая, проектная, культпоход	игровая технология здоровье сберегающая
-	"Прыгающие воробушки".				
34	"Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание				
35	Игры с лентами (веревочкой):	2		Сюжетно-ролевая игра	игровая технология здоровье сберегающая
-	Поймай ленту", Удав				
36	стягивает кольцо-разучивание				
37	Игры с элементами прыжков в	2		Игровая, проектная, культпоход	игровая технология здоровье сберегающая
-	длину: "Через ручеек"-				
38	"Быстрый олень: прыжки через нарты.				
39	Игры у гимнастической	2	Совершенствовать навыки бега	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	игровая технология здоровье сберегающая
-	стенки – по выбору детей.,		Развивать скоростные способности.		
40	игры: «Карусель», «Замри»				
41	Игры с бегом:	2		Игра-эстафета	игровая технология здоровье сберегающая
-	"К своим флажкам",				
42	"Пятнашки"-разучивание				
43	Игры с бегом:	2		Игра-соревнование	игровая технология здоровье сберегающая
-	"Два Мороза", "Гуси-лебеди"				
44					
45	Игры с мячом	2		Игра-соревнование	игровая технология

- 46	(с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание		Закрепление навыков метания на дальность и точность		здоровье сберегающая
47	Игры с мячом: - "Играй, играй - мяч не теряй", 48 "Мяч водящему	2	Развитие глазомера	Сюжетно-ролевая игра	игровая технология здоровье сберегающая
49		2	Совершенствовать навыки бега Развивать скоростные способности.	Игра-соревнование	игровая технология здоровье сберегающая
- 50	"У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"			Закрепление навыков метания на дальность и точность	Игра-эстафета
51	Игры-эстафеты с бегом и мячом - 52	2	Игра-эстафета		игровая технология здоровье сберегающая
53		Игры с прыжками: - "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. 54 "Прыжки по полоскам"- повтор.	2		Развитие глазомера
55	Игры с бегом: - "К своим флажкам", 56 "Пятнашки"-повтор		2	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способностей.	Игра-соревнование
57		Игры с обручами: - "Упасть не давай", 58 "Пролезай - убегай"-повтор	2		Игра-эстафета
59	Игра-соревнование "Веселые старты"		1	Закрепление навыков метания на дальность и точность	Игра-соревнование
60	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): - 61 "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2	Развитие глазомера		Игра-эстафета
62		Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор. 63		2	Игра-эстафета
64	Игры с элементами ОРУ: - "Совушка" - "Перемена мест", 65 повторение,		2		Сюжетно-ролевая игра
66		"День и ночь! -	1		Познавательная игра