

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./
«30» августа 2023 г.

Утверждена
Приказом № 258-од от «30» августа
2023г
ИО Директора школы
_____/Назаров С.Н./

Рабочая программа

Предмет(курс): Динамическая пауза
Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность
Класс: __1__
Общее количество часов по учебному плану: __66ч__

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
(название методического объединения)
Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

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

Пояснительная записка

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 получат 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», «Тухланларынщуп» – «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, упражнений 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
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Знать: Зачин, команды, кричалки. Уметь: Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1		Познавательная игра
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2		Игра-соревнование
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2		Игра-соревнование
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	2		Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
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;
11-	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание.	2		Игровая,

12	Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание		ориентирование в пространстве	Проектная, культпоход
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание	2		Игра-соревнование
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
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2	Ориентирование в пространстве	Игровая, проектная, культпоход
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2		Сюжетно-ролевая игра
23	"Быстрые упряжки"	1		Игра-эстафета
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	Развитие навыка скоростных способностей	Игра-эстафета
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2		Игра-соревнование
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	2	Ориентирование в пространстве	Сюжетно-ролевая игра
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1		Закрепить навык ориентирования в пространстве
31-32	Игры у гимнастической стенки -повтор	2	Совершенствование функции равновесия	Беседа о ЗОЖ, игра
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты.разучивание	2		Игровая, проектная, культпоход
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2	Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком	Сюжетно-ролевая игра
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	2		Игровая, проектная, культпоход
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	2	Совершенствовать навыки бега Развивать скоростные способности.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	2		Игра-эстафета

43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	Закрепление навыков метания на дальность и точность Развитие глазомера	Игра-соревнование
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2		Игра-соревнование
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2		Сюжетно-ролевая игра
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	Совершенствовать навыки бега Развивать скоростные способности.	Игра-соревнование
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2		Игра-эстафета
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор.	2	Закрепление навыков метания на дальность и точность Развитие глазомера	Игра-эстафета
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2		Игра-соревнование
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способностей.	Игра-эстафета
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1		Игра-соревнование
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2	Закрепление навыков метания на дальность и точность Развитие глазомера	Игра-эстафета
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2		Игра-эстафета
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2		Сюжетно-ролевая игра
66	"День и ночь! -	1		Познавательная игра