

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 134» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

Заседание метод.
объединения

Смурова Е.В.
Приказ №1 от «30» 08 2024г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Капуциянова С.В.
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Астаева А.В.
Приказ №100-од
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

1 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель: учитель начальных классов

Головкина А.А.

Городской округ Самара 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Динамическая пауза» разработана в соответствии:

- с учетом требований законов Российской Федерации: «Об образовании в Российской Федерации», «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден Приказом МО и науки РФ от 16.10.2009 г. №373 с изменениями и дополнениями);
- с особенностями Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Школы №134» г. о. Самара.

Актуальность курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» обусловлена тем, что подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Направление: коммуникативная деятельность

Цель курса: снятие у обучающихся 1-х классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведение разнообразных форм занятий физической культурой, воспитание у обучающихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи курса:

- 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 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.

Сроки реализации программы

Данная рабочая программа рассчитана для обучающихся 1 класса с проведением занятий два раза в неделю. Объем - 66 часов в год

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям двигательной активности;
- понимание нравственных норм поведения;
- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр;
- понимания значения занятий для укрепления здоровья;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

- развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (под руководством учителя);
- следовать инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения заданий;
- самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать подвижные игры во время прогулки.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- определять значение двигательной активности на здоровье человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- группировать народные игры по национальной принадлежности.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы для уточнения непонятого;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм;
- рассказывать о влиянии спорта на организм человека;
- высказывать собственное мнение о значении двигательной активности;
- договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности;
- быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Предметные результаты

Ученик научится:

- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Ученик получит возможность для формирования:

- 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;

- навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Учебно-тематический план программы

1 класс

№	Название раздела	Общее кол-во часов
1	Подвижные игры	18
2	Игры на внимание	19
3	Общеразвивающие игры	14
4	Комплексы общеразвивающие	15
	Итого	66

Содержание курса

Курс внеурочной деятельности «Динамическая пауза» ориентирован на формирование личностных качеств, способствующих развитию универсальных навыков (компетенций) у человека. Он также включает в себя разнообразные виды физической активности, направленные на укрепление здоровья, поддержку продуктивной деятельности и создание здорового образа жизни.

Подвижные игры привлекают участников благодаря своей эмоциональной составляющей, доступности, разнообразию и духу соревнования. Они помогают осваивать элементы технических приемов и тактических действий в упрощённой форме, способствуя одновременно развитию физических качеств. Упражнения выполняются с максимальной активацией двигательных возможностей.

Основные физические качества, такие как сила, скорость, выносливость, гибкость и равновесие, играют важную роль. Физическая нагрузка также влияет на увеличение частоты сердечных сокращений.

Важно соблюдать правила безопасности, чтобы минимизировать риск травм во время занятий: позаботиться об организации тренировочного пространства, правильном выборе одежды и обуви, а также инвентаря.

Игры, ориентированные на внимание, отражают действительность, но при этом обычное облекается в необычную форму, простое становится загадочным, трудные ситуации преодолеваются через доступные решения, а необходимое преподносится как увлекательное. В процессе игры элементы становятся близкими и радующими для ребенка. Основная задача этих игр — углубить впечатления и привлечь внимание детей к тому, что находится рядом, но часто упускается из виду. Они развивают внимательность, наблюдательность и осмысление игровых задач, что содействует в преодолении сложностей и достижении успеха.

Игры на внимание включают разнообразные виды детской активности: мышление, эмоции, переживания, поиск эффективных решений игровых задач, а также взаимодействие детей в процессе игры.

Общеразвивающие игры подразумевают самостоятельные развлечения и помогают организовать активные игры на спортивных площадках и в классе. Упражнения для формирования правильной осанки включают ходьбу на носках и коррекционные комплексы.

Развитие координации выражается в беге с изменением направления, прыжках через скакалку и выполнении различных заданий. Упражнения способствуют развитию выносливости и быстроты.

Динамическая пауза представляет собой комплекс разнообразных физических программ, направленных на укрепление здоровья детей, включая такие активные виды, как ходьба, бег и прыжки, которые являются основными способами перемещения человека.

Для предотвращения травм в процессе занятий необходимо соблюдать определенные правила: организовать подходящие места проведения занятий, правильно подобрать одежду и обувь, а также обеспечить надлежащий инвентарь. Важно также предусмотреть возможность самостоятельных тренировок и составить распорядок дня. Рекомендуется проводить простые закаливающие процедуры и выполнять комплексы упражнений, способствующих формированию правильной осанки и развитию мускулатуры туловища, а также повышению основных физических качеств.

Включение оздоровительных мероприятий в течение дня, таких как утренняя зарядка и физкультминутки, также является важным аспектом. Подвижные игры и элементы гимнастики с основами акробатики, включающие игровые задания, могут использоваться для тренировки внимания, силы, ловкости и координации.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1
2	Игра с элементами ОРУ:"Запрещенное движение".	1
3	Игра с бегом:"Кошки - спортсменки", "Гуси - лебеди".	1
4	Игра с бегом:"Кошки - спортсменки", "Гуси - лебеди".	1
5	Игры с прыжками:"Попрыгунчики - воробушки". Разучивание и закрепление.	1
6	Игры с прыжками:"Попрыгунчики - воробушки". Разучивание и закрепление.	1
7	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь" - разучивание.	1
8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь" - разучивание.	1
9	Игры с прыжками:"Попрыгунчики - воробушки" - повторение, "Прыжки по полоскам" - повторение..	1
10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики - воробушки" - повторение. "Прыжки по полоскам" - разучивание.	1
11	Игры с бегом:"Два мороза" - разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" - разучивание.	1
12	Игры с бегом:"Два мороза" - разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" - разучивание.	1
13	Игры с мячом:"Перемени мяч", "Ловушки с мячом" - разучивание.	1
14	Игры с мячом:"Перемени мяч", "Ловушки с мячом" - разучивание.	1
15	Игры с обручами:"Упасть не давай". "Пролезай - убегай" - разучивание.	1
16	Игры с обручами:"Упасть не давай". "Пролезай - убегай" - разучивание.	1
17	Игры с мячом:"Кто дальше бросит", "Метко в цель".	1
18	Игры с мячом:"Кто дальше бросит", "Метко в цель".	1
19	Игры с бегом:"Салки", "К своим воротам!".Национальная игра "В раю оленьих троп".	1
20	Игры с бегом:"Салки", "К своим воротам!".Национальная игра "В раю оленьих троп".	1
21	Игры в снежки:"Защитники крепости", "Нападение акулы".	1
22	Игры в снежки:"Защитники крепости", "Нападение акулы".	1
23	"Быстрые упряжки".	1
24	Игры на санках:"На санки", "Гонки санок".	1

25	Игры на санках:"На санки", "Гонки санок".	1
26	Игры на санках:"Трамвай", "Пройди и не задень".	1
27	Игры на санках:"Трамвай", "Пройди и не задень".	1
28	Игры у гимнастической стенки:"Альпинисты", "Невидимки" - разучивание.	1
29	Игры у гимнастической стенки:"Альпинисты", "Невидимки" - разучивание.	1
30	Эстафета с лазаньем и перелазанием.	1
31	Игры у гимнастической стенки:"Альпинисты", "Невидимки" - повторение.	1
32	Игры у гимнастической стенки - повторение.	1
33	Игры с прыжками:"Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень: прыжки через нарты, разучивание.	1
34	Игры с прыжками:"Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень: прыжки через нарты, разучивание.	1
35	Игры с лентами (веревочкой):" Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо" - разучивание.	1
36	Игры с лентами (веревочкой):" Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо" - разучивание.	1
37	Игры с элементами прыжков в длину:"Через ручеек", "Быстрый олень - прыжки через нарты".	1
38	Игры с элементами прыжков в длину:"Через ручеек", "Быстрый олень - прыжки через нарты".	1
39	Игры у гимнастической стенки по выбору детей. Игры:"Карусель", "Замри".	1
40	Игры у гимнастической стенки по выбору детей. Игры:"Карусель", "Замри".	1
41	Игры с бегом:"К своим флажкам". "Пятнашки" - разучивание.	1
42	Игры с бегом:"К своим флажкам". "Пятнашки" - разучивание.	1
43	Игры с бегом:"Два мороза", "Гуси - лебеди".	1
44	Игры с бегом : "Два мороза", "Гуси - лебеди".	1
45	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать" - разучивание.	1
46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать" - разучивание.	1
47	Игры с мячом:"Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему".	1
48	Игры с мячом:"Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему".	1
49	Игры с мячом:"У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	1

50	Игры с мячом:"У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	1
51	Игры - эстафеты с бегом и мячом.	1
52	Игры - эстафеты с бегом и мячом.	1
53	Игры с прыжками:"Попрыгунчики - воробушки", "Прыжки по полоскам".	1
54	Игры с прыжками:"Попрыгунчики - воробушки", "Прыжки по полоскам".	1
55	Игры с бегом:"К своим флажкам". "Пятнашки" - повторение.	1
56	Игры с бегом:"К своим флажкам", "Пятнашки" - повторение.	1
57	Игры с обручами:"Упасть не давай". "Пролезай - убегай" - повторение.	1
58	Игры с обручами:"Упасть не давай". "Пролезай - убегай" - повторение.	1
59	Игра - соревнование "Веселые старты".	1
60	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать" - повторение.	1
61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- повторение.	1
62	Игры с элементами прыжков в длину:"Через ручеек", "Быстрый олень - прыжки через нарты".	1
63	Игры с элементами прыжков в длину:"Через ручеек", "Быстрый олень - прыжки через нарты".	1
64	Игры с элементами ОРУ:"Совушка", "Перемена мест" - повторение.	1
65	Игры с элементами ОРУ:"Совушка", "Перемена мест" - повторение.	1
66	"День и ночь!".	1
	ИТОГО	66