МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования Администрации г.о. Самара

МБОУ Школа № 89 г.о. Самара

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
Председателем МО	заместителем по УВР	Директором МБОУ «Школа № 89» г.о. Самара
_____	_____	_____
Ивашиненко С.А.	Зинченко Е.В.	Новосельцевой И.Ф.
Приказ №_____	Приказ №_____	Приказ № 123
от 31.08.2024	от 31.08.2024	от 31.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
для обучающихся 1 класса

Самара, 2024 г.

Пояснительная записка.

Актуальность программы: Рабочая программа по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для обучающихся 1 класса составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в обновленном Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования.

Программа «Динамическая пауза» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Содержание курса «Динамическая пауза» направленно на воспитание таких качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. По окончании курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты. Базовым результатом освоения курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на 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.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

– 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.

Формы организации занятий:

Деловые беседы;
Игры, соревнования;
Практические упражнения.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов.

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 и т.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.

2. Содержание изучаемого курса.

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», «Юла», «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.

Список литературы для учащихся:

1. Артем Патрикеев. Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2020

2. М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2011

Список литературы для учителя:

1.А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение2020.

2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2022.

Информационные ресурсы1.А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. http://www.schoolexpert.ru

2. Реализация здоровьесберегающих технологий http://festival.1september.ru/

3.Календарно-тематическое планирование.

Календарно-тематическое планирование составлено с учётом выходных праздничных дней

№ п/п	Тема занятия	5-6Кол - во часов	Форма проведения занятия	Информационные ресурсы	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	http://www.schoolexpert.ru	5.09.23	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	2	Познавательная игра		6.09.23	

3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	Игра-соревнование	http://www.schoolexpert.ru	12.09.23 13.09.23	
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2	Игра-соревнование		19.09.23 20.09.23	
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	http://festival.1september.ru/	26.09.23 27.09.23	
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	2	Игра-эстафета		03.10.23 04.10.23	
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	2	Игровая, Проектная, культпоход	http://www.schoolexpert.ru	17.10.23 18.10.23	
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2	Игра-соревнование		24.10.23 25.10.23	
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разуч.	2	Сюжетно-ролевая игра		32.10.23 01.11.23	
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	Игра-эстафета	http://www.schoolexpert.ru	07.11.23 08.11.23	
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2	Игровая, проектная, культпоход		14.11.23. 15.11.23	
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	Сюжетно-ролевая игра		28.11.23 29.11.23	
23	"Быстрые упряжки"	1	Игра-эстафета		05.12.23	

24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	Игра-эстафета		06.12.23 12.12.23	
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень	2	Игра-эстафета		13.12.23 19.12.23	
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	2	Сюжетно-ролевая игра	http://www.schoolexpert.ru	20.12.23 26.12.23	
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Игра-эстафета		27.12.23	
31-32	Игры у гимнастической стенки -повтор	2	Беседа о ЗОЖ, игра	http://festival.1september.ru/	09.01.24 10.01.24	
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	2	Игровая, проектная, культпоход		16.01.24 17.01.24	
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2	Сюжетно-ролевая игра		23.01.24 24.01.24	
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	2	Игровая, проектная, культпоход		30.01.24 31.01.24	
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	http://www.schoolexpert.ru	06.02.24 07.02.24	
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	2	Игра-эстафета		13.02.24 14.02.24	
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	Игра-соревнование	http://festival.1september.ru/	27.02.24 28.02.24	

45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2	Игра-соревнование		05.03.24 06.03.24	
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2	Сюжетно-ролевая игра		12.03.24 23.03.24	
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	Игра-соревнование	http://www.schoolexpert.ru	19.03.23 20.03.24	
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	Игра-эстафета		26.03.24 27.03.24	
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2	Игра-эстафета		02.04.24 03.04.24	
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2	Игра-соревнование	http://festival.1september.ru/	16.04.24 17.04.24	
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2	Игра-эстафета		23.04.24 24.04.24	
59	Игра-соревнование "Веселые старты	1	Игра-соревнование		30.04.24	
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2	Игра-эстафета	http://www.schoolexpert.ru	07.05.24 08.05.24	
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2	Игра-эстафета		14.05.24 15.05.24	
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2	Сюжетно-ролевая игра		21.05.24 22.05.24	
Итого		66				