

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа села Александровка муниципального района Ставропольский Самарской области

«Рассмотрено»

На заседании МО начальных классов

Руководитель МО

_____/Криушева Т.С./

Протокол № 5 от 15.08.2022г.

« Проверено»

Заместитель директора по УВР

_____/Логвина Л.И./

15.08.2022 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ

с.Александровка

_____/Воронкова Ю.В./

Приказ № 35/од от 15.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

« Динамическая пауза»

Начальное общее образование.

1 класс

Составитель: учитель начальных классов Прокопьева О.М.

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1 класса составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ с.Александровка с учётом программы по физической культуре В.И.Лях.

Данная рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания (одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза».

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребёнку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной. Чтобы обеспечить разнообразие в условиях современной школы нам видится выход в организации для каждой параллели классов циклических занятий по скользящему графику.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Цель курса: воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр. Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Задачи:

- 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.

Место курса в учебном плане .

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю (66 часов в год) .

2 часа внеурочной деятельности использованы для проведения динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут, которая для обеспечения двигательной активности в 1-х классах организована в те дни, когда не проводятся уроки физической культуры).

Содержание курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза».

Раздел 1. Подвижные игры (10 часов)

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»

Раздел 2. Игры на внимание (11 часов)

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»

Раздел 3. Общеразвивающие игры. (7 часов)

«Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «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.

Раздел 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (5 часов)

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».

№ 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

Планируемые результаты освоения курса.

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.

**Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»1 класс.**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Вводный урок. Игра с элементами "Класс, смирно!"	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Досуговое общение .Игровая деятельность
2	Игра"Запрещенное движение"	1	Познавательная игра	Игровая деятельность
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1	Игра-соревнование	Игровая деятельность
4	Игры с прыжками"Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	1	Игра-соревнование	Игровая деятельность
5	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Досуговое общение . Игровая деятельность
6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" "Прыжки по полоскам"-разучивание.	1	Игра-эстафета	Веселые старты
7	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание.	1	Игра-соревнование Проектная культпоход	Игровая деятельность Проект Поход
8	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание.	1	Игра-соревнование	Игровая деятельность
9	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-разучивание.	1	Сюжетно-ролевая игра	Игровая деятельность
10	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	1	Игра-эстафета	Веселые старты
11	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	1	Игра, проектная, культпоход	Игровая деятельность Проект Поход
12	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	1	Сюжетно-ролевая игра	Игровая деятельность

13	"Быстрые упряжки"	1	Игра-эстафета	Эстафета
14	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	1	Игра-эстафета	Путешествие по станциям
15	Игры на санках "Трамвай"Пройди и не задень"	1	Игра-соревнование	Игровая деятельность
16	Игры у гимнастической стенки:"Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	1	Сюжетно-ролевая игра	Игровая деятельность
17	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Игра-эстафета	Эстафета
18	Игры у гимнастической стенки ..	1	Беседа о ЗОЖ, игра	Досуговое общение Игровая деятельность
19	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. Разучивание	1	Игра, проектная, культпоход	Игровая деятельность Проект Поход
20	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту". Удав стягивает кольцо-разучивание	1	Сюжетно-ролевая игра	Игровая деятельность
21	Игры с элементами прыжковв длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	1	Игровая, проектная, культпоход	Игровая деятельность Проект Поход
22	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Досуговое общение Игровая деятельность
23	Игры с бегом: "Ксвоим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	1	Игра-эстафета	Викторина-игра
24	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	1	Игра-соревнование	Игровая деятельность
25	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня". "Успей поймать"-разучивание	1	Игра-соревнование	Игровая деятельность
26	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему»	1	Сюжетно-ролевая игра	Игровая деятельность
27	Игры с мячом:	1	Игра-соревнование	Игровая

	"У кого меньше мячей", Мяч в корзину"			деятельность
28	Игры-эстафеты с бегом и Мячом.	1	Игра-эстафета	Эстафета
29	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" "Прыжки по полоскам"-	1	Игра-эстафета	Викторина Эстафета
30	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	1	Игра-соревнование	Игровая деятельность
31	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	1	Игра-эстафета	Игровая деятельность Эстафета
32	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	Игра-соревнование	Игровая деятельность
33	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-	1	Игра-эстафета	Соревнование Эстафета

Электронные образовательные ресурсы.

Динамические переменны в начальной школе. Игры.

<https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html>

Единая коллекция ЭОР. <http://school-collection.edu.ru/catalog/>