

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с. Шилан муниципального района Красноярский
Самарской области

«РАССМОТРЕНО»

На заседании

МО учителей нач. классов

_____ (Родионова О.И.)

Протокол № 1 от «29»08.2022 г.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР

_____ (Мартынова В.Е.)

«29» 08.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

с. Шилан

_____ (Тынянов Н.П.)

приказ № 69/1-од

от «29» 08.2022г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

для 1 класса

(спортивно-оздоровительное направление)

Шилан

2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ с. Шилан и Рабочей программы воспитания НОО ГБОУ СОШ с. Шилан.

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Информационно-методического письма Минпросвещения РФ об организации внеурочной деятельности в рамках обновленных федеральных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования» от 05.07.2022г. №ТВ-1290/03;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21.

Цель

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

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.

Учебный курс предназначен для обучающихся 1 класса и рассчитан на 2 занятия в неделю по 35 минут (66 занятий в год).

Содержание курса внеурочной деятельности

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, аносят, 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 вынужденно-позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной и организована посредством подвижных игр.

1. Подвижные игры (18 часов)

Рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания. Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием содержания, характером, помогают в основном правильно, но и в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов 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», «Попрыгунчики-воробушки», «Салки», «К своим флажкам», "Два Мороза", «Гуси - лебеди», «Конники - спортсмены», «Играй, играй – мяч не теряй», «Пятнашки», «Веселые старты», «Мяч в корзину», «Защитники снежной крепости», игры – эстафеты с бегом и мячом.

2. Игры на внимание (19 часов)

Отражают реальные факты или события, но обычно 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, привлечь 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 обстоятельствами игры, отношения детей в игре. Используются такие игры как: игра «Класс, смирно!», «Ловушки с мячом», «День и ночь», «Обведи меня», «Метко в цель», «Перемена мест»

3. Общеразвивающие игры (14 часов)

«Карусель», «Замри», «Альпинисты», «Пролезай-убегай», «Упасть не давай», «Запрещенное движение», «Враю оленьих троп».

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь 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; пробегание 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 чередующейся ходьбой, бегом с ускорениями. Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением позы тела, стоя на одной и двух ногах.

4. Комплексы общеразвивающих упражнений (15 часов)

Комплекс №1 (безпредметов), комплекс №2 (с обручем), комплекс №3 (у гимнастической стенки), комплекс №4 (с веревочкой (скалкой)), комплекс №5 (с мячом), «Невидимки», «Трамвай», «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо», комплекс общеразвивающих упражнений «Прыжки по полоскам», комплекс упражнений в равновесии «Пройди не задень». 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).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

2) совместная деятельность:

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- 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.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

- 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

Предметные результаты

Сформировано представление:

- о значении двигательной активности в жизни человека;

- об использовании физической культуры как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- о значении наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- об организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

Сформировано ценностное отношение:

- к здоровью, к спортивным занятиям ;
- к общению с друзьями и одноклассниками

Сформирован интерес:

- к занятиям спортом, к подвижным играм ;
- Сформированы умения:
 - 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.

Тематическое планирование (1 класс)

№	Тема урока	Обще е кол- во часов	Теорет ическ ие занятия	Практиче ские занятия
1	Вводный урок. Игры с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1		1
2	Игры с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1		1
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси-лебеди"	2		2
5-6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление.	2		2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2		2
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повторение. "Прыжки по полоскам" - разучивание	2		2
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "Вражьи оленьи тропы" - разучивание	2		2
13-14	Игры с мячом: "Перемена мяча", "Ловушки с мячом" - разучивание.	2		2

15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай-убегай"-разучивание.	2		2
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метков цель"	2		2
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "Враю оленьих троп"	2		2
21-22	Игры с снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2		2
23	"Быстрые упряжки"	1		1
24-25	Игры с санками: "Насанки", "Гонки санок"	2		2
26-27	Игры с санками: "Трамвай", "Пройди и не задень"	2		2
28-29	Игры с гимнастической стенкой: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	2		2
30	Эстафета с ланьей и перелезанием.	1		1
31-32	Игры с гимнастической стенкой – повтор.	2		2
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	2		2
35-36	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо"-разучивание.	2		2
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	2		2
39-40	Игры с гимнастической стенкой – повыборудетей,	2		2
	игры: «Карусель», «Замри»			
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам",	2		2

	"Пятнашки"- разучивание			
43-44	Игрысбегом: "ДваМороза", "Гуси-лебеди"	2		2
45-46	Игры с мячом: (с элементами футбола и пионербола): "Обведименя", "Успейпой мать"- разучивание	2		2
47-48	Игрысмячом: "Играй, играй- мячнeterай", "Мяч водящему"	2		2
49-50	Игрысмячом: "Укогоменьшемячей", "Мячв корзину"	2		2
51-52	Игры-эстафетысбегомимячом	2		2
53-54	Игрыпрыжками: "Попрыгунчики- воробушки"— повтор. "Прыжкипополоскам"-повторение.	2		2
55-56	Игрысбегом: "Ксвоимфлажкам", "Пятнашки"- повтор	2		2
57-58	Игрысбручами: "Упастьнедавай", "Пролезай- убегай"-повторение.	2		2
59	Игра-соревнование "Веселыестарты"	1		1
60-61	Игрысмячом(сэлементамифутбол аи пионербола): "Обведименя", "Успейпоймать"-повтор.	2		2
62-63	Игрысэлементамипрыжковвдлинну: "Через ручеек"-повтор.	2		2
64-65	ИгрысэлементамиОРУ: "Совушка", "Перемен а	2		2

	мест",повторение.			
66	"Деньиночь!"	1		1
	ИТОГО	66 ч	0%	100%

Промежуточная аттестация определяет успешность развития обучающегося и степень освоения им учебных задач на данном этапе. Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня, степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в его портфолио. Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады.

Литература:

1. Физическая культура: 1-2 классы [Текст] / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров – М: Вента-Граф, 2013. – 96 с.: ил.:вкл.
2. Физическая культура: 3-4 классы [Текст] / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров – М: Вента-Граф, 2012. – 112 с.- (Начальная школа XXI века).
3. Гришина, Г.Н. «Любимые детские игры» [Текст] / Г.Н.Гришина //серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999. -96 с., ISBN 5-89144-012-1.
4. Егоров, Б.Б. Физическая культура 1-4 классы [Текст] / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына, В.Э. Цандыков /Методические рекомендации для учителя. –М. :Баласс, 2012. - 128 с.
5. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР [Текст] / А.В. Кемнеман //под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 - 239с., ISBN 5-09-002913-X
6. Ковалёва, Е.А. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых [Текст] / Е.А.Ковалева // серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик»,

ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО « ДОМ. XXI век, 2007.-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8.

7. Степанова, О.А. Игра и оздоровительная работа в школе [Текст] / О.А.Степанова // серия «Игровые технологии», М.: ООО «ТЦ Сфера», 2004,- 144 с. ISBN 5-89144-323-6.
8. Степанова, О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе [Текст] / О.А.Степанова // серия «Игровые технологии», М.: Баласс, 2008, - 128 с.
(Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»).