МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Поволжское управление МОиНСО

ГБОУ СОШ "ОЦ" п.г.т. Рощинский

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании № 1 МО учителей начальных классов	Зам директора по УВР	Директор ГБОУ СОШ "ОЦ" пгпт Рощинский
_____	_____	_____
Яндоло Н.В.	Дидковская Н.С.	Рубина О.И.
Приказ № 385-од от «31» 08 2023 г.	Приказ № 385-од от «31» 08 2023 г.	Приказ № 385-од от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

«Динамическая пауза»

1 класс

C=RU, O="ГБОУ СОШ ""ОЦ"" п.г.т. Рощинский",
CN=Рубина О.И., E=roshinsky_sch_vlg@samara.edu.ru
00ea17aca4d591c1ca
2023.08.31 11:17:16+04'00'

пгт. Рощинский, 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана на основе программы внеурочной деятельности Матвеева А.П. Динамическая пауза. Физическая культура 1-4 классы, М.: Просвещение, 2014г., в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) и Основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т. Рощинский.

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

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения,
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, и носят, главным образом, релаксационный иоздоровительный характер. Динамические паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организмадвигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной 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.

Ведение курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организмав движении.

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов ифизических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытиевзаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затемнаступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях), самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Основополагающие педагогические принципы программы:

- реализация потребности детей в двигательной активности,
- учет специфики двигательных занятий,
- комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья обучающихся,
- постепенное усиление физической и мышечной нагрузки,
- разнообразная физическая деятельность учащихся,
- преемственность урочных и внеурочных работ.

Форма организации деятельности – коллективная и групповая.

Курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю. Итого 66 часов за год.

Цель: снятие у обучающихся 1-х классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здоровогообраза 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:

- 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
- 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 укрепленииздоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха идосуга.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в *игровой форме.*

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 получат 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 изспорныхситуаций;
- развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,социальносправедливости и свободе;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам другихлюдей;

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 получат 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 получат 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 непонятного;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Обучающиеся получат 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.

Содержание программы

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?», «Солнце и месяц», «Классы», «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», , «Залп по мишени».

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 «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Ручеек», «Успей занять место».

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний». 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 мячом), комплекс № 3 (со скакалкой), комплекс № 4 (с обручем), комплекс № 5 (у гимнастической стенки).

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений дляформирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий врежиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражненийна внимание, силу, ловкость и координацию.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ «Класс, смирно!»,Инструктаж по	1	Урок-игра

	технике безопасности при занятиях играми		
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение", «Кошки-мышки»	1	Урок-игра
3-4	Игры с бегом: "Конники-спортсмены", "Гуси-лебеди", «Классы»	2	Урок-игра
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки", «У кого мяч?»	2	Урок-игра
7-8	Игры с элементамиОРУ:"Перемена мест","День и ночь!", "Солнце и месяц"	2	Урок-игра
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам"	2	Урок-игра
11-12	Игры с бегом: "Два мороза", "У медведя во бору", "Построй шеренгу, круг, колонну"	2	Урок-игра
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом", "Гонка мячей "	2	Урок-игра
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай-убегай", "Бой петухов"	2	Урок-игра
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	Урок-игра
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", "Кто быстрее"	2	Урок-игра
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	Урок-игра
23	"Быстрые упряжки"	1	Урок-игра
24-25	"Пустое место", "Угадай, чей голосок", "Краски"	2	Урок-игра
26-27	"Пройди и не задень", "У ребят порядок строгий"	2	Урок-игра
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"	2	Урок-игра
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Урок-соревнование
31-32	Игры у гимнастической стенки. "Угадай, чей голосок"	2	Урок-игра
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки".	2	Урок-игра
35-36	"Филин и пташки", "Лошадки"	2	Урок-игра
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", "Челнок"	2	Урок-игра
39-40	"Карусель", "Замри", "Успей занять место"	2	Урок-игра
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки", "На прогулку"	2	Урок-игра
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди", "Третий лишний"	2	Урок-игра
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"	2	Урок-игра

47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2	Урок-игра
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	Урок-игра
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	Урок-соревнование
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам", "Удочка"	2	Урок-игра
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2	Урок-игра
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2	Урок-игра
59	Соревнование "Веселые старты»	1	Урок-соревнование
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	2	Урок-игра
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	2	Урок-игра
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест", "На прогулку"	2	Урок-игра
66	"День и ночь!"	1	Урок-игра