

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Западное управление министерства образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

основная общеобразовательная школа пос.Пионерский муниципального района

Шигонский Самарской области

ГБОУ ООШ пос. Пионерский

РАССМОТРЕНО

МО начальных классов

Болдырева Т.Е.
Протокол №1 от «28»
082023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Приданова Е.А.
Протокол №1 от «28»
082023 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор ГБОУ ООШ
пос.Пионерский**

Макеева Н.А.
Приказ №120 от «28»
082023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

для обучающихся 1-4 классов

пос.Пионерский 2023

Пояснительная записка

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, 2021г., в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОСНОО) и Основной образовательной программы начального общего образования (ООПНОО).

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 систем организма и формированию здоровой осанки.

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

- Быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, выработать свои новые оригинальные решения
- Быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, и носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. 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 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 во времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,

- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает 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.

Основопологающие 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 в основном – коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни обучающихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

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

2. Цель: снятие у обучающихся 1-х классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой, воспитание 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 и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижными играми 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, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга. Результаты решения вышеперечисленных задач определяются *в игровой форме*.

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результатом занятий подвижными играми является освоение обучающимися основ физической культуры и деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в 1 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Динамический час» достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения курса «Динамический час» в 1 классе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретению первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории и развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направления и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям спортом, в том числе освоению гимнастических упражнений и игр, как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

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.

Обучающиесяполучатвозможностьнаучиться:

- выбиратьнаиболееэффективныеспособырешениязадачзависимостиотконкретныхусловий;
- различать,группироватьподвижныеиспортивныеигры;
- группироватьнародныеигрыпонациональнойпринадлежности.

Коммуникативные

Обучающиесянаучатся:

- отвечатьнавопросыизадаватьвопросыдляуточнениянепонятого;
- контролироватьдействияпартнера;
- использоватьречьдлярегуляциисвоегодействия.

Обучающиесяполучатвозможностьнаучиться:

- выражатьсобственноеэмоциональноеотношениекподвижнымиграм;
- рассказыватьовлияниииспортанаорганизмчеловека;
- высказыватьсобственноемнениеозначениидвигательнойактивности;
- договариватьсяиприходитькобщемумнениювигровойдеятельности;
- бытьтерпимымкдругиммнениям,учитыватьихвигровойдеятельности;
- следитьзадействиямидругихучастниковвпроцессегрупповойилиигровойдеятельности.

Предметные

результатыУченикнаучи

тятся:

- овладеватьумениямиорганизовыватьздоровьесберегающуюжизнедеятельность(режимдня,утренняязарядка,оздоровительныемероприятия,подвижныеигрыит.д.);
- взаимодействоватьсосверстникамипоправилампроведенияподвижныхигрисоревнований;
- выполнятьтехническиедействияизбазовыхвидовспорта,применятьихвигровойисоревновательнойдеятельности.

Ученикполучитвозможностьдляформирования:

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

По окончании 1 класса начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- 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.

Программа предусматривает достижение только первого из трех уровней воспитательных результатов:

Первый уровень результатов в (1 класс)	Второй уровень результатов	Третий уровень 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 подвижными играми физическим упражнениям, формирование общих представлений о режиме		

двигательной активности, его значение в жизни человека, роли в укреплении здоровья, воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга.		
---	--	--

4. Учебно-тематический план программы 1 класс

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее количество часов
1	Подвижные игры	-	18	18
2	Игры на внимание	-	19	19
3	Общеразвивающие игры	-	14	14
4	Комплексы общеразвивающие	-	15	15
	Итого	0 (0 %)	66 (100 %)	66 (100 %)

5. Содержание курса

Содержание курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают 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.

Подвижные игры привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и обязательным 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.

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, 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 и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Общеразвивающие игры. 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 горки; бег наперегонки, ускорение из разных исходных положений. Развитие выносливости:

равномерный бег с чередующейся ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением позы тела, стоя на одной и двух ногах.

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс №1 (без предметов), комплекс №2 (с обручем), комплекс №3 (у гимнастической стенки), комплекс №4 (с веревочкой (скакалкой)), комплекс №5 (с мячом).

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, обустройство 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.

1 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки
1	Вводный урок. Игры с элементами ОРУ «Класс, смирно!»	Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Урок-игра	Сентябрь, 1 неделя
2	Игры с элементами ОРУ: «Запрещенное движение»		Урок-игра	
3-4	Игры с бегом: «Конники – спортсмены», «Гуси – лебеди»	Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Формирование осанки: ходьба	Урок-игра	Сентябрь, 2 неделя
5-6	Игры прыжками: «Попрыгунчики-воробушки». Разучивание из закрепление.		Урок-игра	Сентябрь, 3 неделя
7-8	Игры с элементами ОРУ: «Перемена есть», «День и ночь!» – разучивание.	наносках, виды стилизованной ходьбы под музыку;	Урок-игра	Сентябрь, 4 неделя
9-10	Игры прыжками: «Попрыгунчики-воробушки» – повторение. «Прыжки по полоскам» – разучивание		Урок-игра	Октябрь, 5 неделя
11-12	Игры с бегом: «Два мороза» – разучивание. Национальная игра «Враюленьи хтроп» – разучивание	комплекс упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), контроль осанки в	Урок-игра	Октябрь, 6 неделя
13-14	Игры с мячом: «Перемени мяч», «Ловушки с мячом» – разучивание.		Урок-игра	Октябрь, 7 неделя
15-16	Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай – убегай» – разучивание.	движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	Урок-игра	Октябрь, 8 неделя

17-18	Игры мячом: «Кто дальше бросит», «Метков цель»	<p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.</p> <p>Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег наперегонки, ускорение из разных</p>	Урок-игра	Ноябрь, 9 неделя
19-20	Игры бегом: «Салки», «К своим		Урок-игра	Ноябрь,

	флажкам!», Национальная игра «Враоуленьи хтроп»	исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег с чередующимся шагом, бег с усложнениями. Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением позы, стоя на одной ноге.		10 неделя
21-22	Игры в снежки: «Защитники крепости», «Нападение акулы»		Урок-игра	Ноябрь, 11 неделя
23	«Быстрые упряжки»		Урок-игра	Ноябрь, 12 неделя
24-25	Игры на санках: «Насанки», «Гонки санок»		Урок-игра	Ноябрь, 12 неделя Декабрь, 13 неделя
26-27	Игры на санках: «Трамвай», «Пройди и не задень»		Урок-игра	Декабрь 13, 14 недели
28-29	Игры гимнастической стенки: «Альпинисты», «Невидимки» - разучивание		Урок-игра	Декабрь 14, 15 недели
30	Эстафета с ланьем и перелезанием.		Урок-соревнование	Декабрь, 15 неделя
31-32	Игры гимнастической стенки – повтор.		Урок-игра	Декабрь 16 неделя
33-34	Игры прыжками: «Удочка», «Прыгающие воробушки». «Быстрый олень»: прыжки через нарты. разучивание		Урок-игра	Январь, 17 неделя
35-36	Игры лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо» - разучивание.		Урок-игра	Январь, 18 неделя
37-38	Игры элементами прыжков в длину: «Через ручеек» «Быстрый олень»: прыжки через нарты.		Урок-игра	Январь, 19 неделя
39-40	Игры гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»		Урок-игра	Февраль, 20 неделя
41-42	Игры бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки» - разучивание		Урок-игра	Февраль, 21 неделя

				деля
43-44	Игрыбегом:«ДваМороза», «Гуси-лебеди»"		Урок-игра	Февраль,22неделя
45-46	Игры с мячом: (с элементамифутболаипионербола):«Обведи		Урок-игра	Март,23неделя

	меня», «Успей поймать» -разучивание			
47-48	Игры мячом: «Играй, играй- мяч нетеряй», «Мяч водящему»		Урок-игра	Март, 24 неделя
49-50	Игры мячом: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»		Урок-игра	Март, 25 неделя
51-52	Игры-эстафеты с бегом мячом		Урок-соревнование	Апрель, 26 недели
53-54	Игры прыжками: «Попрыгунчики-воробушки» – повтор. «Прыжки по полоскам»-повторение.		Урок-игра	Апрель, 27 неделя
55-56	Игры бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки»-повтор		Урок-игра	Апрель, 28 неделя
57-58	Игры обручами: «Упасть не давай», «Пролезай – убегай»-повторение.		Урок-игра	Апрель, 29 неделя
59	Игра-соревнование «Веселые старты»		Урок-соревнование	Май, 30 неделя
60-61	Игры мячом (с элементами футбола и пионербола): «Обведи меня», «Успей поймать» -повтор.		Урок-игра	Май, 30, 31 недели
62-63	Игры элементами прыжков в длину: «Через ручеек»-повтор.		Урок-игра	Май, 31, 32, недели
64-65	Игры элементами ОРУ: «Совушка», «Перемена мест»-повторение.		Урок-игра	Май, 32, 33 недели
66	«День и ночь!»		Урок-игра	Май, 33 неделя

6. Формы диагностики и подведения итогов

Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый. Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня, степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в его портфолио.