

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа № 1 города Похвистнево городского округа Похвистнево
Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
Семенова Т.К.
(подпись) (ФИО)
«29 » августа 2022 г.

Утверждено
приказом № 267 - од
от «30»августа 2022 г.

Директор Гайнанова В.Р.
(подпись) (ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) внеурочная деятельность
Название программы Динамическая пауза
Класс 1
Общее количество часов по учебному плану 33

Рассмотрена на заседании МО начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № 1 от «26 » августа 2022г.

Руководитель МО _____ Новикова Л.А.
(подпись) (ФИО)

Пояснительная записка

Общая характеристика курса

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные (динамические) часы.

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для учащихся первых классов начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями ФГОС НОО, основной образовательной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Курс «Динамическая пауза» осваивается на принципах:

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Целями программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза» является:

- снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности;
- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данных целей обеспечивается содержанием курса «Динамические паузы», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- 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.

Базовым результатом освоения предмета «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. 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 программы внеурочной деятельности «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.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Динамическая пауза» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место в учебном плане

Программа ВД «Динамическая пауза» реализуется в первом классе начальной школы в объеме 33 ч (1 ч в неделю).

Планируемые результаты

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

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- 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 на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 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.

По окончании первого 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.

Список литературы:

1. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.). Москва, Просвещение, 2018
2. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schooexpert.ru>
3. Артем Патрикеев. Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010
4. Реализация здоровьесберегающих технологий <http://festival.1september.ru>
5. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. М.:Просвещение. 2011

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Форма проведения занятия	ЭОР
I четверть (9 ч)					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 https://videouroki.net/ https://www.youtube.com/watch?v=vUOBBbp6JAs https://www.youtube.com/watch?v=dj8dHNgJ-SQ https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ: "Класс, смирно!", спортивные кричалки.	1	Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	Беседа о ЗОЖ	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение".	1	Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе; Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Развитие координационных способностей.	Познавательная игра	https://www.youtube.com/watch?v=vUOBBbp6JAs https://www.youtube.com/watch?v=dj8dHNgJ-SQ https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1	Помогать организовывать и проводить подвижные игры и соревнования на открытом воздухе Закрепление и совершенствование навыков бега.	Игра-эстафета	http://www.interneturok.ru/ https://nachalo4ka.ru/sportivnye-igry/
4	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление изученных игр.	1	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Игра	https://spo.1sept.ru/urok/
5	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!»	1	Ориентироваться в пространстве. Закреплять и совершенствовать навыки бега.	Игра-соревнование	
6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики - воробушки", "Прыжки по	1	Закреплять и совершенствовать навыки бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентироваться в	Игра	

	полоскам"		пространстве	
7	Игры с бегом: "Два мороза", "Конники-спортсмены"	1	Закреплять и совершенствовать навыки бега.	Познавательная игра
8	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"	1	Передавать и ловить мяч двумя руками. Развить глазомер. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Игра
9	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	1	Развивать навыки скоростных способностей. Развивать глазомер. Ориентироваться в пространстве.	Игра-эстафета
10	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	1	Ориентирование в пространстве. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Игра-соревнование
11	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!"	1	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Игра-соревнование
12	Игры «Ловишка в кругу», «Краски»	1	Развивать координационные способности.	Игры на координацию
13	Эстафета: "Быстрые упряжки".	1	Развивать навыки скоростных способностей. Развивать глазомер. Ориентироваться в пространстве.	Игра-эстафета
14	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок".	1	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Закрепление и совершенствование навыков бега.	Игра-соревнование

15	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень".	1	Развивать силовые способности Закрепление и совершенствование навыков бега.	Игра-эстафета
16	Игры «Снежинки и льдинки», «Кто лишний?»	1	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.	Беседа, игра
III четверть (9 ч)				
17	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Закрепить навык ориентирования в пространстве, совершенствование функции равновесия.	Игра-эстафета
18	Игры «Ловишка в кругу», «Кто лишний?»	1	Анализировать технику игры или выполнения упражнений. Ориентироваться в пространстве.	Игра
19	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"	1	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.	Игра-эстафета
20	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!»	1	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Игра
21	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Через кочки и пенёчки»	1	Развивать навык скоростных способностей. Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.	Игра-соревнование
22	Игры на координацию движений «Животные в	1	Разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде. Ориентироваться в разнообразии	Игры на координацию

	зоопарке», «Гол - штанга»		подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	
23	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	1	Совершенствовать навыки бега, развивать скоростные способности. Совершенствовать навыки метания на дальность и точность.	Игра-соревнование
24	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	1	Бегать с изменением направления, ритма и темпа. Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера.	Игра
25	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	1	Развивать навык скоростных способностей. Выполнять ведение мяча на месте и в движении.	Игра
IV четверть (8 ч)				
26	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему».	1	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Игра-соревнование
27	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	1	Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	Прогулка, игра
28	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	1	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Развивать навык скоростных способностей. Разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде.	Игра-эстафета

29	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам"	1	Развивать навыки скоростных способностей. Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.	Сюжетно-ролевая игра	
30	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	1	Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности. Закрепление навыков метания на дальность и точность.	Игра	
31	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	1	Развитие координационных способностей. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе. Разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде.	Прогулка, игра	
32	Игра-соревнование "Веселые старты".	1	Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов	Игра-соревнование	
33	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	1	Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.	Беседа о ЗОЖ	