

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №27 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей начальных классов
_____ Андросова Е.Г.

Протокол №1
от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора
по УВР
_____ Коробова Е.В.

"31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МБОУ Школы
№27 г.о. Самара
_____ Ловичко К.Е.

Приказ № 70-од
от "01" сентября 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
(начальное общее образование)

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Динамическая пауза» для 1 класса разработана на основе: Данная программа тесно связана с программами по физической культуре Ляха В.И. Связь динамических пауз, осуществляемых во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся. Актуальность изучаемой деятельности 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 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, 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 ребенку, 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 - воспитание у учащихся 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 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.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме. Место курса в учебном плане: полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

Содержание курса

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 учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

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

Общая характеристика курса. 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). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

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

Планируемые результаты

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

№	Наименование раздела и тем занятий	Общее количество часов	Форма проведения занятия
"Введение"		2	
1	Урок-инсценировка. Режим дня школьника. Гигиена повседневного быта. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений (К №1). Игра «Построй шеренгу».	2	Подвижные игры
Игровые упражнения без применения предметов.		8	
2	Игровые упражнения на построение и перестроение. К№1. Игра «Море волнуется».	2	Подвижные игры
3	Игровые упражнения на построение и перестроение. К№1. Веселое состязание «Стул есть, да никак не сесть».	2	Подвижные игры
4	Разучивание комплекса упражнений №2. Игровые	2	Подвижные

	упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц».		игры
5	Игровые упражнения прыжками. К№2. Игра «Солнце и месяц».	2	Подвижные игры
Игровые упражнения с применением предметов.		6	
6	К №2. игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. Игра «Классы».	2	Подвижные игры
7	Разучивание комплекса упражнений №3. Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча. Игра «У кого мяч?».	2	Подвижные игры
8	К №3. Игровые упражнения на равновесие. Игра «У кого мяч?».	2	Подвижные игры
Развивающие игры.		12	
9	К №3. Двигательный режим учащегося. Игра «Кошки-мышки».	2	Подвижные игры
10	Разучивание комплекса упражнений №4. Игра «Удочка».	2	Подвижные игры
11	К №4. Игровые упражнения с лазанием. Игра «Гонка мячей».	2	Подвижные игры
12	К №4. Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Бой петухов».	2	Подвижные игры
13	Разучивание комплекса упражнений №5 Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Солнце и месяц».	2	Подвижные игры
14	К №5. Игровые упражнения с ходьбой. Веселые соревнования «Комический футбол».	2	Подвижные игры
Сюжетные игры.		30	
15	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Скатывание шаров».	3	Подвижные игры
16	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Залп по мишеням».	3	Подвижные игры
17	Прогулка на свежем воздухе. Катание на санках. Строительство горок.	4	Подвижные игры
18	Прогулка на свежем воздухе. Строительство из снега. Игра «Осада снежной крепости».	4	Подвижные игры
19	К №1. Игровые упражнения на построение. Игра «Угадай, чей голосок?»	2	Подвижные игры
20	К №2. Игровые упражнения на построение. Игра «Удочка».	2	Подвижные игры
21	К №3. Игровые упражнения с прыжками. Игра малой подвижности «Краски».	2	Подвижные игры
22	К №4. Азбука закаливания. Веселые соревнования «Воздух, вода, земля, ветер».	2	Подвижные игры
23	К №4. Игры «Ручеек», «Удочка с выбыванием».	3	Подвижные игры
24	К №5. Игровые упражнения на равновесие. Игра «Угадай, чей голосок?».	2	Подвижные игры
25	К №5. Упражнения на равновесие. Игры «Кошки-мышки», «Успей занять место».	3	Подвижные игры
Игры на свежем воздухе.		8	
26	Игры на свежем воздухе по выбор педагога и учащихся.	8	Подвижные игры
	ИТОГО	68	

