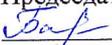


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 167» городского округа Самара

Программа рассмотрена на
заседании МО учит.нач. кл.
Протокол № 1 от 25.08.2022 г.
Председатель МО уч. нач. кл.
 / О. М. Базитова /

Проверено:
Зам. директора по УВР
 / А. П. Прибыткина /
«26» августа 2022 г.



Утверждаю: 
Директор Ю. С. Дозоретц/
«31» августа 2022 г.
Приказ № 293-од от 31.08.2022

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности обучающихся
«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: подвижные игры

Класс: 1

Срок реализации: 1 год

Составитель: учителя начальных классов

Самара, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ООП НОО МБОУ Школы №167 г. о. Самара и на основе программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза» А. П. Матвеева Физическая культура 1-4 классы, М.: Просвещение, 2019

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.

Ведение курса «Динамические паузы» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Важное направление в содержании программы «Динамические паузы» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Цель: снятие у обучающихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа 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 закалывающих 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*.

Сроки реализации программы.

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

Рабочая программа внеурочной деятельности интегрированного курса «Динамическая пауза» составлена согласно требованиям СанПиНа, годового календарного графика МБОУ Школы №167 и составляет **66 часов**.

Процент пассивности (число аудиторных занятий) – 0%

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.

Результатом занятий подвижными играми является освоение обучающимися 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), 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.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направленно 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.

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

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 получают 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 из спорных ситуаций;
- развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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.

Обучающиеся получают 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 непонятого;
- 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.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

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

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.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня 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 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.

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 курса «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

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.

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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 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 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.

Используются такие игры как: игра «Класс, смирно!», «Ловушки с мячом», «День и ночь», «Обведи меня», «Метко в цель», «Перемена мест»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «Альпинисты», «Пролезай - убегай», «Упасть не давай», «Запрещенное движение», «В раю оленьих троп».

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 обручем), комплекс № 3 (у гимнастической стенки), комплекс № 4 (с веревочкой (скакалкой)), комплекс № 5 (с мячом), «Невидимки», «Трамвай», «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо», комплекс общеразвивающих упражнений «Прыжки по полоскам», комплекс упражнений в равновесии «Пройди и 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).

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

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1	Подвижные игры	-	18	18
2	Игры на внимание	-	19	19
3	Общеразвивающие игры	-	14	14
4	Комплексы общеразвивающие	-	15	15
	Итого:	-	66	66

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 класс

№ п /п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	
		теория	практика
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"		1
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"		1
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"		2
5-6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление.		2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!" -разучивание.		2
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повторение. "Прыжки по полоскам"-разучивание		2
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание		2
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание.		2
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разучивание.		2
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"		2
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"		2
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"		2
23	"Быстрые упряжки"		1
24-25	Игры на санках: "На санки", "Гонки санок"		2
26-27	Игры на санках: "Трамвай", "Пройди и не задень"		2
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание		2
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.		1
31-32	Игры у гимнастической стенки –повтор.		2
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание		2
35-36	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо"-разучивание.		2
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.		2
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»		2
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание		2
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"		2
45-46	Игры с мячом: (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание		2
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"		2

49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"		2
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом		2
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повторение.		2
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор		2
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повторение.		2
59	Игра-соревнование "Веселые старты"		1
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.		2
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.		2
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест", повторение.		2
66	"День и ночь!"		1
	ИТОГО	0%	100%