



*муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 68» городского округа Самара*

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

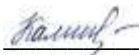
ПРОВЕРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

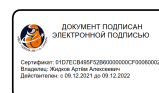
Руководитель
методического объединения

Заместитель директора

Директор
МБОУ «Школа № 68» г.о. Самара

 /Л.Ю. Камина

 /Е.И. Копылова



А.А. Жидков

Протокол № 1 от 29.08.2022

29.08.2022

Приказ № 341-ОД от 29.08.2022

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«*Динамическая пауза*»

Уровень образования **начальное общее** Классы **1**

Срок реализации программы **1 год**

Количество часов за весь срок реализации **33**

Количество часов по учебному плану в неделю **1**

Педагоги, разработавшие, реализующие программу:

Камина Лариса Юрьевна
Мельник Ольга Сергеевна
Савенкова Виктория Валерьевна
Егоренкова Анастасия Павловна
Тимошкина Мария Алексеевна

Дорошева Ирина Васильевна
Нижутина Ирина Степановна
Копылова Светлана Алексеевна

Пояснительная записка

В современном мире главной задачей является сохранение здоровья ребенка при его физическом развитии. Задачи физического развития многогранны. Они предусматривают совершенствование физического состояния и двигательного аппарата ребенка, развитие физических качеств: выносливости, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов среды, сопротивляемости утомлению.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В школе все больше уделяется внимания культуре физического развития школьника. Три урока физической культуры в неделю с 2011 года тому подтверждение. (Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» и методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации).

Динамическая пауза в 1 – х классах – одна из форм физического развития, поддержки и сохранения здоровья младших школьников. Проводится в целях организации отдыха учащихся, смены вида деятельности, снятия утомляемости.

Форма проведения – подвижные игры, упражнения для разминки, прогулки и др. Кроме того, дети учатся выполнять определенные правила игры, устанавливать взаимоотношения со сверстниками, соблюдать гигиенические нормы, приобретают умения и навыки самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, получают знания по правильному дыханию во время выполнения упражнений. Кроме того, у детей формируется потребность в здоровом образе жизни, в соблюдении мер безопасности.

Целью программы «Динамическая пауза» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих *задач*:

- укрепление здоровья школьников;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

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 физической 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 черед 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 ребенку убедиться в необходимости быть здоровым.

Содержание занятий. Основные виды деятельности на занятиях.

«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.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами аэробики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач занятия.

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку, комплексы коррегирующих 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; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с 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 поз тела, стоя на одной и двух ногах.

Достижение результатов.

Этот курс позволяет обеспечить формирование действий:

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия, взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Место курса «Динамической паузы» в учебном плане:

количество часов в неделю – 2 ч,

количество часов за год – 66 ч.

Тематика занятий

<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Формируемые умения</i>
1 – 2	Упражнения с предметами: «Птицы клюют», «Воробьишки», «Мячик», «Лошадка», «Волна».	2	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накопление необходимых знаний, а так же умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения, - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
3 – 4	Разучивание физкультминуток в стихах	2	
5	Игра «Перелет птиц»	1	
6	Игра – сказка «Колобок»	1	
7	Игра «Березовая роща»	1	
8 – 9	Комплекс упражнений для утренней гимнастики	2	
10 – 12	Игры на свежем воздухе: «Салки», «Белые медведи», «Куры и ястребы»	3	
13	Комплекс упражнений на развитие внимания	1	
14	Комплекс упражнений для закаливания	1	
15	Комплекс упражнений игрового	1	

	характера		на принципе уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.
16	Игра «Суперцель»	1	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия при занятиях двигательной активности, - находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, - технически правильно выполнять двигательные действия. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, - соблюдать правила игры и соревнований, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, - доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
17	«Веселые старты»	1	
18	Экскурсия «Правила пешехода»	1	
19 – 21	Игры на свежем воздухе: «День – ночь», «Командиры», «Стрекоза»	3	
22 – 23	Комплекс упражнений игрового характера	2	
24	Проведение физкультурминуток учащимися	1	
25	Самостоятельный показ комплекса утренней гимнастики учащимися	1	
26 – 27	Самостоятельное проведение игр учащимися	2	
28 – 29	Комплекс упражнений игрового характера	2	
30 – 32	Игры на свежем воздухе: «Салки», «Пчелка», «Невод»	3	
33 – 34	Комплекс упражнений на развитие внимания	2	
35 – 36	Комплекс упражнений для закаливания	2	
37	Экскурсия	1	
38 – 39	Комплекс упражнений игрового характера	2	
40 – 42	Игры на свежем воздухе	3	
43 – 44	Самостоятельное проведение игр учащимися	2	
45 – 46	Комплекс упражнений на координацию движений	2	
47 – 48	Комплекс упражнений игрового характера	2	
49 – 51	Игры на свежем воздухе	3	
52 – 53	Самостоятельное проведение игр учащимися	2	
54 – 55	Комплекс упражнений на развитие внимания	2	
56 – 57	Комплекс упражнений на координацию движений	2	
58 – 59	Комплекс упражнений игрового характера	2	
60 – 61	Подвижные игры на свежем воздухе	2	
62 – 64	Самостоятельное проведение игр учащимися	3	
65	Экскурсия	1	

66	Итоговое занятие по выбору учащихся	1	
Всего		66 ч	