

<p>РАССМОТРЕНА на заседании МО классных руководителей _____ Чудинова Е.В. Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Свергунова Е.Ю. «30» августа 2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школы №37 г.о. Самара _____ Хасина И.М. Приказ № 23\1от «30» августа 2024 г. М.П.</p> 
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА».**

Классы: 1

Составители: Каськова Е.В.

Самара, 2024.

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 № 373, программой духовно – нравственного развития и воспитания обучающихся МБОУ Школы № 37, анализа государственных программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ;

Рабочая программа учебного предмета «Динамическая пауза» для 1 классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, программы Матвеева А. П. Физическая культура. 1 класс Начальные классы / А. П. Матвеев. –5-е изд. –М. : Просвещение, 2009.

### **Актуальность программы**

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

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, программа содержит 100% двигательной активности детей. 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.

**Целью** учебной программы «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 данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «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 цели 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.

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются: экскурсии; практические занятия; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; просмотр и обсуждение видеоматериала; беседы по воспитательным эффектам подвижных игр; мини – проекты.

Предмет «Динамическая пауза» изучается в первом классе начальной школы в объеме 66 ч (2 часа в неделю).

### Личностные и метапредметные результаты освоения программы

У ученика будут сформированы	Ученик получит возможность для формирования
<b>Личностные результаты</b>	
- положительное отношение к занятиям двигательной активности; - понимание нравственных норм поведения; - адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем;	- познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр; - понимания значения занятий для укрепления здоровья;
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>	
- умение принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию;	- понимать цель выполняемых действий; - адекватно оценивать правильность выполнения заданий;

-умение контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.	-самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств; -использовать подвижные игры во время прогулки.
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>	
- 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.	- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; -различать, группировать подвижные и спортивные игры; -группировать народные игры по национальной принадлежности;
<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>	
- отвечать на вопросы и задавать вопросы для уточнения непонятного; -контролировать действия партнера; -использовать речь для регуляции своего действия.	- 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.

### Планируемые предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Класс	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
1	- выполнять правила поведения на занятиях; -рассказывать об истории возникновения народных игр; -называть основные способы передвижения человека;	- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека; -различать подвижные и спортивные игры; -играть в подвижные игры на воздухе.

<ul style="list-style-type: none"> <li>-определять подбор одежды и инвентаря для занятий;</li> <li>-называть основные физические качества человека;</li> <li>-определять подвижные и спортивные игры;</li> <li>-выполнять различные виды ходьбы;</li> <li>-выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед;</li> <li>-играть в подвижные игры;</li> <li>-выполнять элементы спортивных игр.</li> </ul>	
--	--

Базовым результатом освоения 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 : 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.

### Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название раздела			Общее количество часов
		Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	
1	Подвижные игры	6	12	<b>18</b>
2	Игры на внимание	8	11	<b>19</b>
3	Общеразвивающие игры	4	10	<b>14</b>

4	Комплексы общеразвивающие	5	10	<b>15</b>
	Итого	23	43	<b>66</b>

## Содержание программы

### Содержание курса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Краткое содержание темы	Форма организации	Сроки
1.	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ «Класс, смирно!»	1	Знакомство с правилами по технике безопасности. Выполнять команды, кричалки.	Познавательная игра	Первая неделя сентября
2.	Игра с элементами ОРУ: «Запрещенное движение»	1	Беседа о ЗОЖ. Уметь слушать команды водящего, перестраиваться, выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	Познавательная игра	Первая неделя сентября
3.	Игры с бегом: «Конники – спортсмены», «Гуси – лебеди»	2	Беседа о ЗОЖ. Уметь слушать команды водящего, перестраиваться, выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	Игра-соревнование	Вторая неделя сентября
4.	Игры с прыжками «Попрыгунчики - воробушки». Разучивание и закрепление	2	Беседа о ЗОЖ. Уметь слушать команды водящего, перестраиваться, выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	Игра-соревнование	Третья неделя сентября

5.	Игры с элементами ОРУ: «Перемена мест», «День и ночь!» - разучивание.	2	Беседа о ЗОЖ. Уметь слушать команды водящего, перестраиваться, выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Четвёртая неделя сентября
6.	Игры с прыжками: «Попрыгунчики - воробушки» – повтор. «Прыжки по полоскам»- Разучивание.	2	Формирование здорового и безопасного образа жизни. Закрепление и совершенствование навыков бега. В прыжках- развитие скоростных и силовых способностей, ориентирование в пространстве. Формирование навыка скоростных способностей.	Игра-эстафета	Первая неделя октября
7.	Игры с бегом : «Два мороза» - разучивание, «Конники – спортсмены» - повторение	2	Формирование здорового и безопасного образа жизни. Закрепление и совершенствование навыков бега.	Игра-соревнование	Вторая неделя октября
8.	Игры с мячом: «Перемени мяч», «Ловушки с мячом» - разучивание	2	Формирование здорового и безопасного образа жизни.	Игра-соревнование	Третья неделя октября
9.	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание	2	Развитие навыка скоростных способностей.	Сюжетно -ролевая игра	Четвёртая неделя октября
10.	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра- эстафета	Вторая неделя ноября

11.	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!"	2	Формирование здорового и безопасного образа жизни. Закрепление и совершенствование навыков бега.	Игра-соревнование	Третья неделя ноября
12.	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	Формирование здорового и безопасного образа жизни	Сюжетно-ролевая игра	Четвертая неделя ноября
13.	Игра «Быстрые упряжки»	1	Формирование скоростно-силовых качеств.	Игра-эстафета	Пятая неделя ноября
14.	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	Формирование установки на здоровый образ жизни. Формирование скоростно-силовых качеств	Игра-эстафета	Первая неделя декабря
15.	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень"	2	Формирование установки на здоровый образ жизни. Формирование скоростно-силовых качеств.	Игра-соревнование	Вторая неделя декабря
16.	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	2	Ориентирование в пространстве.	Сюжетно-ролевая игра	Третья неделя декабря
17.	Эстафета с лазаньем и перелезанием	1	Закрепить навык ориентирования в пространстве. Совершенствование функции равновесия	Игра-эстафета	Третья неделя декабря
18.	Игры у гимнастической стенки -повторение	2	Совершенствование функции равновесия	Беседа о ЗОЖ, игра	Четвертая неделя декабря

19.	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки".	2	Ознакомление с техникой прыжков в длину.		Третья неделя января
20.	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", Удав стягивает кольцо -разучивание	2	Уметь выполнять упражнения с лентами.	Сюжетно-ролевая игра	Четвертая неделя января
21.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	2	Ознакомление с техникой прыжков в длину.		Пятая неделя января
22.	Игры у гимнастической стенки –по выбору детей.	2	Совершенствование функции равновесия	Беседа о ЗОЖ.	Вторая неделя февраля
23.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2	Развитие глазомера	Игра-эстафета	Третья неделя февраля
24.	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности.	Игра-соревнование	Четвертая неделя февраля
25	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):	2	Ознакомить с техникой метания на дальность и точность. Развитие глазомера. Познакомить с правилами игры в пионербол.	Игра-соревнование	Вторая неделя марта

	"Обведи меня", и «Успей поймать»-разучивание				
26.	Игры с мячом: "Играй, играй -мяч не теряй", "Мяч водящему	2	Ознакомление с правилами игры.	Сюжетно-ролевая игра	Третья неделя марта
27.	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	Ознакомить с техникой забрасывания мяча в корзину.	Игра-соревнование	Первая неделя апреля
28.	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	Ознакомить с техникой ведения мяча.	Игра-эстафета	Вторая неделя апреля
29.	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повторение. "Прыжки по полоскам"-повторение	2		Игра-эстафета	Третья неделя апреля
30.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повторение	2	Формирование установки на здоровый образ жизни	Игра-соревнование	Четвертая неделя апреля
31.	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай -убегай"-	2	Формирование установки на здоровый образ жизни. Развитие глазомера .	Игра-эстафета	Четвертая неделя апреля

	повторение				
32.	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности.	Игра-соревнование	Вторая неделя мая
33.	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повторение	2	Закрепить правила игры в пионербол, футбол	Игра-эстафета	Третья неделя мая
34.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор	2	Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности.	Игра-эстафета	Третья неделя мая
35.	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест" - повторение	2	Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности.	Сюжетно-ролевая игра	Четвертая неделя мая
36.	Игра «День и ночь» - повторение	1	Уметь слушать команды водящего, перестраиваться, выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков	Познавательная игра	Четвертая неделя мая

Ведущими формами диагностики и подведения итогов предполагаются:

- практические занятия;

–сюжетно- ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

–беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;

Форма организации деятельности в основном –коллективная и групповая.

### Учебно-методическое и информационное обеспечение курса

1. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011
2. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>
3. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010
4. М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 1986

### Темы проектов

<b>№ п/п</b>	<b>Тема проекта</b>	<b>Предполагаемый результат</b>	<b>Практическая значимость</b>
1	«Двигайся больше-проживешь дольше»	Сборник игр	Использование игр в учебной и внеурочной деятельности.