

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Кинельское управление

ГБОУ СОШ пос. Кинельский

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Вдовина К.В.
Протокол №1 от 30. 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Ахмедова С.Н.к.
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

X 

50EB71515A041450, И.С. Зиятдинова
Приказ №350-ОД от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

«Динамическая пауза»

для обучающихся 1 класса

пос. Кинельский 2023

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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» в 1-х классах – одна из форм физического развития, поддержки и сохранения здоровья младших школьников. Проводится после последнего урока 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 рабочей 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, её 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 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.

Место курса «Динамической паузы» в учебном плане

В соответствии с Федеральным учебным планом курс «Динамическая пауза» проводится в 1 классах по 2 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 66 часов в год на класс.

Содержание занятий.

Основные виды деятельности на занятии «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 её 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, развития 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 акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой 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 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; 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 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.

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 партнёра, сотрудничеству и кооперации,
 - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.

Умение применять игры самостоятельно.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление

дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;

- метапредметные результаты–обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;
- предметные результаты–выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие чувства ритма.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам: «Ознакомление с окружающим миром», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений. Самая тесная взаимосвязь прослеживается с физкультурой.

Учебно-тематический план

1класс		
№	Тема	Количество часов
1	Введение	1
2	Игры с элементами ОРУ	7
3	Подвижные игры	36
4	Игры с мячом	8
5	Любимые игры	14
	Итого:	66ч

Тематическое планирование

№	№ по разделу	Тема	Количество часов
Введение			1ч
1	1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1
Игры с элементами ОРУ			7ч
2	1	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1
3-4	2-3	Игры с бегом: "Конники-спортсмены", "Гуси-лебеди"	2
5-6	4-5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2
7-8	6-7	Игры с элементами ОРУ : "Перемена мест", "День и ночь!- разучивание.	2
Подвижные игры			36ч
9-10	1-2	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки» - повтор. "Прыжки по полоскам" - разучивание	2
11-12	3-4	Игры с бегом: "Два мороза"– разучивание. Игра "В раю оленьих троп" разучивание	2
13-14	5-6	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом» - разучивание	2
15-16	7-8	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание.	2
17-18	9-10	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2
19-20	11-12	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", "В раю оленьих троп"	2
21-22	13-14	Игры: "Вороны и воробьи", "Совушка"	2
23	15	Игра " Охотники и зайцы"	1
24-25	16-17	Игры "Гонки с мячом", "Гонки"	2
26-27	18-19	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень"	2
28-29	20-21	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки" - разучивание	2
30	22	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
31-32	23-24	Игры у гимнастической стенки	2
33-34	25-26	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки".	2
35-36	27-28	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту"	2
37-38	29-30	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	2
39-40	31-32	Игры с элементами прыжков	
41-42	33-34	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2
43-44	35-36	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2
Игры с мячом			8ч.
45-46	1-2	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2
47-48	3-4	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2
49-50	5-6	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2
51-52	7-8	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2
Любимые игры			14ч
53-54	1-2	Игры с прыжками: "Попрыгунчики - воробушки"– повтор. "Прыжки по полоскам" - повтор.	
55-56	3-4	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2
57-58	5-6	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай-убегай"- повтор	2
59	7	Игра-соревнование "Веселые старты"	1

60-61	8-9	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): «Обведи меня», "Успей поймать"- повтор.	2
62-63	10-11	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.	2
64-65	12-13	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест", повторение	2
66	14	Любимые игры	1

Учебно-методическое обеспечение

Для учителя:

1. Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2014г.
2. Осокина Т.И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение»,2019г.
3. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 2001г.
4. Шевченко И.В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс»,2012г.

