

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

Х 

50EB71515A041450, И.С. Зиятдинова

Приказ №350-ОД от 30.08.2023
г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по спортивно-оздоровительному направлению
«Динамическая пауза» для 1 класса
(обучение на дому)**

пос. Кинельский, 2023

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена для обучающегося на дому с умственной отсталостью (вариант 1) по медицинским показаниям и на основе рекомендаций ПМПК.

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.

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 адаптированной 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.

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 учебным планом адаптированный курс «Динамическая пауза» проводится в 1 классах по 0,25 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 8 часов в год.

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

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

«Ознакомление с окружающим», 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 1 класс		
№	Тема	Количество часов
1	Игры с элементами ОРУ	3
2	Подвижные игры	3
3	Игры с мячом	1
4	Любимые игры	1
	Итого:	8 ч

Тематическое планирование

№	№ по разделу	Тема	Количество часов
Игры с элементами ОРУ			3 ч
1	1	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1
2	1	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1
3	1	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	1
Подвижные игры			3 ч
4	2	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам" - разучивание	1

5-6	2	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Игра "В раю оленьих троп" разучивание	2
Игры с мячом			1 ч
7	3	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" - разучивание	1
Любимые игры			1 ч
8	4	Любимые игры	1

Учебно-методическое обеспечение

Для учителя:

1. Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
2. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 2009 г.
3. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 2003 г.
4. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

Для учащихся:

1. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 2002 г.
2. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 2004г.
3. Семенов С. С. Городки.- М., 2002 г.
4. Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 2008 г.