

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Кинельское управление
ГБОУ СОШ пос. Кинельский

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Вдовина К.В.

Приказ №1 от «30» 082023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Ахмедова С.Н.

Приказ №1 от «30» 082023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



50EB71515A041450, И.С. Зиятдинова
директор
Подписано: .

Приказ № 350-ОД от
«30».08.2023 г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Динамическая пауза»
для 1 класса

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.

Адаптированная 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 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). 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 0,25 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 66 часа 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 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.

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», 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

1 класс		
№	Тема	Количество часов
1	Введение	1
2	Игры с элементами ОРУ	1
3	Подвижные игры	4
4	Игры с мячом	1
5	Любимые игры	2
Итого:		9ч

Тематическое планирование

№	№ по разделу	Тема	Количество часов
Введение			1ч
1	1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1
Игры с элементами ОРУ			2ч
2	1	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1
3	2	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	1
Подвижные игры			8ч
4	1	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Игра "В раю оленьих троп" разучивание	1
5	2	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом» - разучивание	1

6	3	Игры: "Вороны и воробьи", "Совушка"	1
7	4	Игра "Охотники и зайцы"	1
8	5	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень"	1
9	6	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
10	7	Игры с элементами прыжков	
11	8	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки" - разучивание	1
Игры с мячом			3ч
12	1	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" - разучивание	1
13	2	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	1
14	3	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	1
Любимые игры			3ч
15	4	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор	1
16	5	Игра-соревнование "Веселые старты"	1
17	6	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	1

Учебно-методическое обеспечение

Для учителя:

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