Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области начальная школа с. Красноармейское
муниципального района Красноармейский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
Е.В.Демина _____
(подпись)
«____» _____2023г.

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ НШ с. Красноармейское
Е.В.Демина _____
(подпись)
приказ № _____ от «____» _____2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Внеурочная деятельность **«Динамическая пауза»**
Класс 1
Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность
Количество часов по учебному плану 66 ч (1класс) в год, 2 в неделю.
Составлена в соответствии с рабочей программой воспитания

Рассмотрено на заседании МО ГБОУ НШ с. Красноармейское
Протокол № _____ от «____» _____2023г.
Председатель МО Е.В. Великанова _____
(ФИО) (подпись)

Рабочая программа учебного курса «Динамическая пауза» составлена на основе примерной программы. Г.А. Ворониной «Подвижные игры» в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного образовательного стандарта начального общего образования и соответствует целям и задачам ООП НОО ГБОУ НШ с. Красноармейское.

Актуальность программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Динамическая пауза» в том, что с каждым годом состояние здоровья россиян, и особенно школьников, ухудшается. Отрицательная динамика уровня здоровья в образовательной среде заставляют пересмотреть педагогические и медицинские подходы к этой проблеме. Обеспокоенность сложившейся ситуацией отражена в решении Госсовета РФ и приказе Минобразования РФ, в которых физическая культура, двигательная активность школьников рассматриваются как один из основных факторов формирования их здоровья.

Двигательная активность школьников в начальной школе является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Двигательная активность школьников является частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних классах.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель и задачи

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения здоровья

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Содержание программы

Содержание программы неразрывно связано с физической культурой, окружающим миром, литературным чтением, художественным трудом младших школьников.

Особенности реализации программы:

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

***оздоровительная направленность*,** обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

***повышение двигательной подготовленности учащихся*,** отвечающей требованиям учебной программы.

Новизна настоящей программы дополнительного образования заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания, так как кратчайший путь к знаниям, к уму пролегает через радость, через игру, которая способствует раскованности, снимает многие противоречия, ставит ребёнка перед необходимостью выкладываться до конца.

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Знакомство с техникой безопасности на занятиях подвижными играми. Ознакомление с санитарно-гигиеническими требованиями к проведению занятий. Изучение правил сохранения здоровья. Разучивание игр на координацию движений и формирование правильной осанки: *«Игра белок», «Разведчики», «Щенок», «Хвостики», «Паровоз».*

Подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств.

Разучивание игр на развитие быстроты и ловкости: «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный». Силовые игры: «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками». Игры на развитие ловкости и гибкости: «Снип –Снап», «Быстрая тройка», «Медведь спит, «Весёлая скакалка», на развитие быстроты: «Командные салки», «Сокол и голуби», «Найди нужный цвет», «Разведчики», «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».

Игры на развитие реакции: «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Удочка», «Не урони мяч», «Прыжок за прыжком».

Игры на свежем воздухе «Зимние забавы».

Знакомство с техникой безопасности на занятиях подвижными играми в зимнее время. Разучивание игр: «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик», «Салки», «Горелки на снегу», «Быстрые упряжки», «Мороз – Красный нос», «Снежки», «Снежная скульптура».

Итоговое занятие.

Повторение техники безопасности. Игровые соревнования.

Методы обучения и виды деятельности:

Словесные методы - создают у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этого учитель использует: *объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.*

Наглядные методы — применяются главным образом в виде показа упражнений.
Практические методы - в группу практических методов входит: *метод упражнений; игровой; соревновательный.* Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. В целом.
2. По частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Планируемые результаты освоения программы

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий подвижными и спортивными играми:
Сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.
Трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.
Выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.
Решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.
Мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.
Уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.
Дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.
Самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.
Воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Конечный результат:

1. Снижение заболеваемости школьников.
2. Снижение психоэмоциональных расстройств.
3. Повышение уровня физической подготовки школьников.
4. Снижение последствий умственной нагрузки.
5. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подвижные игры» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Программный материал сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные УУД:

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается,
- готовность принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа

жизни. М**етапредметные результаты**

Познавательные УУД:

- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки, физкультминутки, физкультпаузы (комплексы зарядки);
- применять правила игры;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия.

Коммуникативные УУД:

- уметь распределять функции и роли в совместной деятельности;
- при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера;
- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметными результатами является формирование следующих знаний и умений.

Иметь представление о двигательном режиме первоклассника;

Обучающиеся должны знать:

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Обучающиеся должны уметь:

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры;
- демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Для оценки планируемых результатов освоения программы проводятся игровые соревнования, тесты, конкурсы с постоянным отслеживанием уровня двигательной активности обучающихся.

Место курса в учебном плане:

Программа рассчитана для учащихся 1 класса. На реализацию курса в 1 классе отводится 66 ч в год (2 часа в неделю). Занятия проводятся по 35 минут в соответствии с нормами СанПина.

Занятия проводятся в спортивном зале, в классной комнате, на спортивной площадке, возможна организация занятий вне школьной территории.

Форма организации внеурочной деятельности: игровая занятость.

Формой подведения итогов является проведение обобщающих занятий по изученной теме.

Тематический план программы

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	6 ч	https://vk.com/video473615170_456239170
2	Подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств	26 ч	https://vk.com/video473615170_456239167 https://www.youtube.com/watch?v=8fOUITL8IZ8
3	Игры на свежем воздухе «Зимние забавы»	18 ч	https://www.youtube.com/watch?v=fMXU97_zjJU
4	Подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств	14 ч	https://www.youtube.com/watch?v=T_u_fUiylVU https://www.youtube.com/watch?v=GMKihzk6fTg https://vimeo.com/333744857
5	Итоговое занятие.	2 ч	

Учебно-тематическое планирование программы в 1 классе

№ п/п	Наименование раздела программы			
	Тема урока	**К-во часов**	**Теор. занятия**	**Прак. занятия**
I четверть – 16 часов				
Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! – 16 ч				
1.	Техника безопасности на занятиях подвижными играми.	2ч	1	1ч
2.	Мир движений. *(«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»)*	2ч	-	2ч
3.	Правильная осанка. *(«Хвостики», «Паровоз»)*	2ч	-	2ч
Подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств – 26 ч				
4.	Учись быстроте и ловкости. *(«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»)*	2ч	-	2ч
5.	Сила нужна каждому. *(«Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»)*	2ч	-	2ч

6.	Ловкий. Гибкий. *(«Снип –Снап», «Быстрая тройка»)*	2ч	-	2ч
7.	Весёлая скакалка. *(«Медведь спит», «Весёлая скакалка»)*	2ч	-	2ч
8.	Развитие быстроты. *(«Командные салки», «Сокол и голуби»)*	2ч	-	2ч
II четверть – 16 часов				
9.	Кто быстрее? *(«Найди нужный цвет», «Разведчики»)*	2ч	-	2ч
10.	Скакалочка выручалочка. *(«Удочка - с приседанием»)*	2ч	-	2ч
11.	Ловкая гимнастическая палка. *(«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»)*	2ч	-	2ч
12.	Команда быстроногих. *(«Гуси – лебеди». «Лиса и куры»)*	2ч	-	2ч
13.	Выбираем бег. *(«Кто быстрее?», «Сумей догнать»)*	2ч	-	2ч
14.	Самый меткий. *(«Метко в цель», «Салки с большими мячами»)*	2ч	-	2ч
15.	Путешествие по островам. *(«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте»)*	2ч	-	2ч
16.	Развиваем точность движений. *(«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот»)*	2ч	-	2ч
III четверть – 18часов				
Игры на свежем воздухе «Зимние забавы» - 18ч				
17.	Горка зовёт. *(«Быстрый спуск»)*	2ч	-	2ч
18.	Зимнее солнышко. *(«Веер», «Паровозик»)*	2ч	-	2ч
19.	Штурм высоты.	2ч	-	2ч
20.	Снежные фигуры. *(«Салки»)*	2ч	-	2ч
21-22.	Игры на свежем воздухе. *(«Горелки»)*	4ч	-	4ч
23	Катание на санках. *(«Быстрые упряжки»)*	2ч	-	2ч

.				
24.	Мы строим крепость. *(«Мороз – Красный нос»)*	2ч	-	2ч
25.	Эстафета - «Попади в цель».	2ч	-	2ч
IV четверть – 16 часов				
Подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств – 14 ч				
26.	Удивительная пальчиковая гимнастика.	2ч	-	2ч
27.	Развитие скоростных качеств. *(«Быстро в строй», командные «Колдунчики»)*	2ч	-	2ч
28.	Развитие выносливости. *(«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»)*	2ч	-	2ч
29.	Развитие реакции. *(«Пустое место», «Часовые и разведчики»)*	2ч	-	2ч
30.	Развитие ловкости *(«Удочка», «Не урони мяч»).*	2ч	-	2ч
31.	Игры с прыжками. *(«Классики», «Пятнашки», «Лягушки на болоте»).*	2ч	-	2ч
32.	Мир движений и здоровья. *(«Хвостики», «Падающая палка»)*	2ч	-	2ч
Итоговое занятие – 2 ч				
33.	Весёлые старты: «Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми».	2ч	-	2ч
	Всего:	**66 ч**	**1 ч**	**65 ч**

Список литературы:

1. Баранцев, С,А., Береуцин, Г.В. и др. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1988.
2. В.К.Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
3. Г.А. Воронина Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007 г.

4. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия» , 2000.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
6. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания, М.: «Просвещение» 2006.
7. Чайцев, В.Г., Пронина, И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007.

Дёмина Е.В.
с. Красноармейское, CN=Дёмина Е.В., E=so_nach_sch_krs@samara.edu.ru
00f7c4a2be17