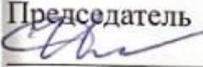
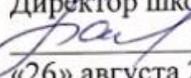


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа №139 городского округа Самара»

Программа рассмотрена на
заседании МО учителей начальных
классов
Протокол № 1 от « 26» августа 2022г.
Председатель МО
 /Санкеева И.С./

Проверено
«26» августа 2022 г.
Зам. директора по УВР
 /Нарахина Е.И./

Утверждаю
Директор школы
 /Раткевич И.В./
«26» августа 2012 г.
(приказ № _____ от 27.08.2012
г.о. Самара)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности для учащихся 1 классов
«Динамическая пауза»

Форма организации: динамическая пауза

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации: 1 год

Программа составлена: Костиным В.П., учителем физической культуры МБОУ
Школы № 139 г.о. Самара

Самара, 2022

1. Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Актуальность программы состоит в том, что 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.

Целью курса внеурочной деятельности «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.

Курс внеурочной деятельности «Динамическая пауза» реализуется в 1–х классах по 2 часа в неделю. Общий объём занятий составляет 66 часов в год .

Результаты освоения курса

I. Личностные:

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

II. Метапредметные.

Познавательные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

III. Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

IV. Воспитательные результаты

Результаты 1 уровня.

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Формы достижения результатов: беседа о ЗОЖ, познавательная игра, игра-соревнование, сюжетно-ролевая игра

Содержание курса внеурочной деятельности.

1 класс, 66 часов

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.).

№	Тема	Форма достижения результатов, виды деятельности
1	Вводное занятие . Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	Познавательная игра
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	Игра-соревнование
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	Игра-соревнование
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	Игра-эстафета
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	Игровая, Проектная, культпоход
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	Игра-соревнование
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разуч.	Сюжетно-ролевая игра
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	Игра-эстафета
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	Игровая, проектная, культпоход
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	Сюжетно-ролевая игра
23	"Быстрые упряжки"	Игра-эстафета
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	Игра-эстафета
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	Игра-соревнование
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки" разучивание	Сюжетно-ролевая игра
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	Игра-эстафета
31-32	Игры у гимнастической стенки -повтор	Беседа о ЗОЖ, игра
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	Игровая, проектная, культпоход
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	Сюжетно-ролевая игра
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	Игровая, проектная, культпоход
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра

41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	Игра-эстафета
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	Игра-соревнование
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	Игра-соревнование
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	Сюжетно-ролевая игра
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	Игра-соревнование
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	Игра-эстафета
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	Игра-эстафета
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	Игра-соревнование
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	Игра-эстафета
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	Игра-соревнование
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	Игра-эстафета
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	Игра-эстафета
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	Сюжетно-ролевая игра
66	"День и ночь! -	Познавательная игра

Тематическое планирование 1 класс, 66 часов

№	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Игра с элементами ОРУ "Класс, мирно!"	1		1
2.	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1		1
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2		2
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2		2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2		2
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	2		2
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих	2		2

	троп" разучивание			
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2		2
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разуч.	2		2
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2		2
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2		2
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2		2
23	"Быстрые упряжки"	1		1
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2		2
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2		2
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки" разучивание	2		2
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1		1
31-32	Игры у гимнастической стенки -повтор	2		2
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	2		2
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо- разучивание	2		2
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	2		2
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	2		2
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2		2
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2		2
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2		2
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2		2
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2		2
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2		2
53-54	Игры с прыжками:	2		2

	"Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.			
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	2		2
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2		2
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	2		2
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор.	2		2
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2		2
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2		2
66	"День и ночь! -	1		1
	ИТОГО:	66(100%)		66(100%)