Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 23 имени Пальмиро Тольятти»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
На заседании МО учителей начальных классов	Заместитель директора по ВР	Директор МБУ «Школа №23»
Протокол №1 от 31.08.2023	_____Глиба О. В.	_____ Бутина О.Е.
Руководитель МО _____Мухаммадиева Г. А.	31.08.2023г.	Приказ №178-од от 31.08.2023

ЭП

О="МБУ ""Школа №23""", CN="Бутина Ольга Егоровна, директор", E= school23@edu.tgl.ru
0086f802083a0c7a8a
2023.11.02 11:59:26 +04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Динамическая пауза»

Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность
Классы: 1
Количество часов по учебному плану 66ч. в год, 2ч. в неделю
Составитель: учитель начальных классов Волкова В. В.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
(1 класс)

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направленны на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной. Чтобы обеспечить разнообразие в условиях современной школы нам видится выход в организации для каждой параллели классов цикличных занятий по скользящему графику.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Важное направление в содержании программы «Динамическая пауза» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Цель воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;

- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

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.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Планируемые результаты

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направленно на воспитание таких качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям, формирование общих представлений о режиме двигательной

активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<table>
<tr><th rowspan="3">Направление внеурочной деятельности</th><th rowspan="3">Вид внеурочной деятельности</th><th colspan="3">Уровень результатов</th></tr>
<tr><th>I</th><th>II</th><th>III</th></tr>
<tr><td>Приобретение социальных знаний</td><td>Формирование позитивных отношений школьников к базовым ценностям общества</td><td>Получение школьником опыта самостоятельного социального действия</td></tr>
<tr><td rowspan="3">спортивно-оздоровительное</td><td rowspan="3">-экскурсии;
-практические занятия;
-сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
-просмотр и обсуждение видеоматериала;
-беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
-мини – проекты.</td><td>– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.</td><td></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</td></tr>
<tr><td colspan="3">– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</td></tr>
</table>

Личностные результаты:

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

–развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– 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.

Предметные результаты:

– 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.

Формы и виды контроля

Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый.

Каждый обучающийся в конце учебного года получает «Зачет» по курсу «Динамическая пауза», если он знает правила 5 подвижных игр и может организовать детей для проведения данных игр.

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной олимпиады.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подвижные игры (18 часов)

Вводный урок. Игра с элементами ОРУ «Класс, смирно!». Игра с элементами ОРУ: «Запрещенное движение». Игры с бегом: «Конники – спортсмены», «Гуси – лебеди». Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». Разучивание и закрепление. Игры с элементами ОРУ: «Перемена мест», «День и ночь! –разучивание. Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки» – повтор. «Прыжки по полоскам»-разучивание. Игры с бегом: «Два мороза» – разучивание. Национальная игра «В раю оленьих троп» разучивание. Игры с мячом: «Перемени мяч», «Ловушки с мячом»-разучивание. Игры с обручами: «Упасть не давай»,
«Пролезай – убегай» –разуч. Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».

Игры на внимание (20 часов)

Игры с бегом: «Салки», «К своим флажкам!». Национальная игра «В раю оленьих троп». Игры в снежки: «Защитники крепости», «Нападение акулы», «Быстрые упряжки». Игры на санках. «На санки», «Гонки санок». Игры на санках «Трамвай», «Пройди и не задень». Игры у гимнастической стенки: «Альпинисты», «Невидимки»-разучивание. Эстафета с лазаньем и перелезаньем. Игры у гимнастической стенки –повтор. Игры с прыжками: «Удочка», «Прыгающие воробушки». «Быстрый олень»: прыжки через нарты. Разучивание игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту», Удав стягивает кольцо-разучивание игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек», «Быстрый олень: прыжки через нарты.

Общеразвивающие игры (14 часов)

Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри». Игры с бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки»-разучивание. Игры с бегом: «Два Мороза», «Гуси-лебеди». Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола) «Обведи меня», «Успей поймать» - разучивание. Игры с мячом: «Играй, играй – мяч не теряй», «Мяч водящему». Игры с мячом: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину». Игры-эстафеты с бегом и мячом.

Комплексы общеразвивающие (14 часов)

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки» – повтор. «Прыжки по полоскам» -повтор. Игры с бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки» -повтор. Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай» - убегай"-повтор. Игра-соревнование «Веселые старты». Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): «Обведи меня», «Успей поймать» -повтор. Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек»-повтор. **Итоговое занятие :** игры на свежем воздухе по выбору учащихся.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	**Название раздела**	**Количество часов**
1	Подвижные игры	18
2	Игры на внимание	20
3	Общеразвивающие игры	14
4	Комплексы общеразвивающие	14
	Итого:	**66**