

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа 174 имени И.П. Зорина» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО


на заседании ШМО

учителей начальных классов

Протокол №1

от «30» августа 2023г.

Руководитель ШМО

 /О.В.Григошкина/

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

 /О.В.Диженина/

«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  /Р.И.Файрушин/

«30» августа 2023г.

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 2 – 4 классов

«Динамическая пауза»

Форма организации: кружок

Направление: ВД по обеспечению безопасности жизни и здоровья

Срок реализации: 1 год

Составитель: учителя начальных классов

Самара

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по интегрированному курсу «Динамическая пауза» для 1 классов разработана на основе:

- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО);
- Основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) МБОУ Школы №174 г.о.Самара;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Программа интегрированного курса «Динамические паузы» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Связь динамических пауз, осуществляемых во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направлены 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.

Актуальность данной темы обусловлена еще и тем, что наша школа является школой здоровья. Введен 3-й урок физкультуры, оздоровительная физкультура, динамический час в начальной школе, физкультминутки на уроках, музыкально-подвижные переменки.

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 носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

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

Ведение курса «Динамические паузы» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

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 «Динамические паузы» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Цель программы:

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

Задачи программы:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
 - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 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 коммуникативных умений;
 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Сроки реализации программы.

Программа предназначена для учащихся первых классов, рассчитана на 66 часов в год, по 2 часа в неделю.

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе –30 мин.

Предполагаемый результат.

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 физической культуры,
- развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.
- осмысление своих поступков;
- практическое использование полученных знаний в повседневной жизни;
- низкий уровень заболеваемости простудными заболеваниями;
- умение противостоять вредным привычкам;
- выработка привычки сохранения собственного здоровья и здоровья других людей.

Система оценки планируемых результатов.

Результаты реализации программы « Динамическая пауза»:

Результаты первого уровня (получение школьниками значимых знаний): приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, обучение подвижным играм и физическим упражнениям.

Результаты второго уровня (развитие социально значимых отношений школьников): формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде, формирование установок здорового образа жизни.

Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта значимого действия): школьник может приобрести опыт самостоятельного выполнения физических упражнений, проведения игр, составления режима дня; опыт организации совместной деятельности с другими детьми, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

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

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование потребностей в физическом развитии;
- 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.

Преимущественные формы достижения воспитательных результатов при реализации программы внеурочной деятельности «Динамические паузы»

Уровень результатов Виды внеурочной деятельности	Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Получение самостоятельного общественного действия
Игровая деятельность	Сюжетно-ролевые игры «В музее», игра-соревнование, практическая работа		
	Деловая игра, составление кроссвордов, практическая работа «Меню спортсмена»		
Познавательная	Познавательные игры «Карусель», «Замри».		
	Проекты «Тропой охотников», «Быстрый олень», конкурсы "В раю оленьих троп" (игры коренных народов)		
Досугово-развлекательная	Кульптоход в музей (игры коренных народов),		

деятельность (досуговое общение)	Составление каталога игр коренных народов Севера		
Спортивно- оздоровительная деятельность	Спортивные турниры, беседы о ЗОЖ		
	Социально значимые спортивные и оздоровительные проекты		

**Содержание курса «Динамическая пауза»
1 класс**

№	Тема урока	Общее кол-во час	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	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 троп" разучивание	2		2
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" разучивание	2		2
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай"	2		2

	- убегай" -разуч.			
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	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1		1
25-26	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2		2
27-28	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2		2
29-30	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	2		2
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: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2		2
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"	1		1
60	"День и ночь! -	1		1
61-62	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2		2
63-64	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2		2
65-66	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение	2		2
	Итого	66		66

Содержание программы.

1. Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости»,

2. Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынец» – «Юла», «Тухлан ларынец» – «Летающая вертушка»

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

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; про бегание 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 чередующейся 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.

4. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

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.

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).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.