**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа №9
имени Героя Советского Союза И.Д.Ваничкина
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области**
446218, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д. 6, тел. 4-70-52

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 19
от «13» августа 2020 г.

Утверждаю
приказом директора № 264-од
от 13.08.2020 г.
Директор ГБОУ ООШ № 9
_____ Г.Н. Недбало

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» 1 классы

Составители:
Белова Е.М., учитель начальных классов
Бесперстова Г.Д., учитель начальных классов
Воробьева О.В., учитель начальных классов
Жигулина О.Г., учитель начальных классов
Ивочкина Г.В., учитель начальных классов
Орлов В.А., учитель физической культуры

ЭП

C=RU, O=ГБОУ ООШ № 9,
CN=Недбало Г.Н.,
E=sch9_nkb@samara.edu.ru
00f4378ad6d868f42d
2021.04.16 18:32:34+04'00'

2020 г.

Введение

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» предназначена для учащихся 1-х классов.

Программа включает три раздела:

• «Результаты освоения курса внеурочной деятельности»;

• «Содержание курса внеурочной деятельности» с указанием форм организации и видов деятельности;

• «Тематическое планирование».

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями);
3. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ А.Я.Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков, М. Просвещение, 2014.
4. Письмом министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
5. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 № 81 «Об утверждении СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»).
6. Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ ООШ №9 г. Новокуйбышевска.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

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;
- 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.

Регулятивные:

- осуществлять контроль совместной деятельности,
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Коммуникативные:

- 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:

- 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;
- 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;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности

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. В те дни, когда в расписании отсутствует урок физической культуры. Общий объём занятий составляет 66 часов в год.

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" -разучивание	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

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ № 9 г. Новокуйбышевска на изучение курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» выделено по 2 часа в неделю в 1-х классах, всего 66 часов в год.

№	Тема	Общее количество часов
1.	Вводное занятие. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1
2.	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	2
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	2
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разучивание	2
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2
23	"Быстрые упряжки"	1
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки" разучивание	2
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
31-32	Игры у гимнастической стенки - повтор	2
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты.	2
35-36	Разучивание игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-"Быстрый олень»	2
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель»,«Замри»	2
41-42	Игры с бегом:"К своим флажкам", "Пятнашки"-	2

	разучивание	
43-44	Игры с бегом:"Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"-разучивание	2
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	2
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2
66	"День и ночь! - повторение,	1
	Итого	**66 часов**