

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Верхнее Санчелеево муниципального района Ставропольский Самарской области

Согласовано

Протокол № 8 Методического Совета
от «27» июня 2024 г.

Утверждено

Директор ГБОУ ООШ с. Верхнее Санчелеево
Приказ № 194-од от «27» июня 2024 г.
Н.П. Безроднова



C=RU, O=ГБОУ
ООШ с.
Верхнее
Санчелеево,
CN=Безродн
ова Наталья
Петровна,
E=bezrodnova
1979@mail.ru
2023.10.05
10:11:
25+04'00'

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Динамическая пауза» 1 класс
(спортивно-оздоровительное направление)**

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Содержание обучения	5
Планируемые результаты освоения программы	7
Тематическое планирование	8
Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на уровне начального общего образования на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы. Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений, а так же включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить. Программа по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных). Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО), а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Предметом обучения программы «Динамическая пауза» на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся Федеральная рабочая программа - Физическая культура. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы является физическое воспитание граждан Российской Федерации. Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание. Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе «Динамическая пауза» используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов

– предметных, метапредметных и личностных.

Целью изучения программы – формирование разносторонне физически развитой личности.

В содержании программы «Динамическая пауза» учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историкосоциологические основы деятельности). Задача программы «Динамическая пауза» состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения программы обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Форма организации реализуемой программы: подвижные игры.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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 облечённом 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 ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое - через загадочное, трудное - через преодолимое, необходимое - через и 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.

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 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.

Формы деятельности: контроль осуществляется как тематический, так и итоговый. Проводится в форме индивидуальной и групповой. Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально. Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады, веселые старты, спортивные эстафеты, «День здоровья».

Виды деятельности: игровая деятельность, досугово-развлекательная, спортивно- оздоровительная, спортивные турниры, беседы о ЗОЖ.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При изучении программы «Динамическая пауза» у обучающихся формируются определенные компетенции.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование ценностей многонационального российского общества;
- 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 на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание	Количество часов
1 - 2.	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	2
3 - 4.	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	2
5 - 6.	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2
7 - 8.	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2
9 - 10.	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2
11 - 12.	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание	2
13 - 14.	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены"- повтор.	2
15 - 16.	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2
17 - 18.	Игры с обручами: "Упасть не давай", «Пролезай - убегай" - разучивание	2
19 - 20.	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2
21 - 22.	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	2
23 - 24.	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	
25 - 26.	"Быстрые упряжки"	2
27 - 28.	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2
29 - 30.	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2
31 - 32.	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	2
33 - 34.	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	2
35 - 36.	Игры у гимнастической стенки -повтор	2
37 - 38.	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"- повтор	2

39 - 40.	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2
41 - 42.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".	2
43 - 44.	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	2
45 - 46.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2
47 - 48.	Игры с бегом: Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2
49 - 50.	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2
51 - 52.	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2
53 - 54.	Игры с мячом: "кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2
55 - 56.	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2
57 - 59.	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор.	3
60 - 61.	Игры с бегом "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	2
62 - 64.	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	3
65 – 66.	Игра-соревнование "Веселые старты""Через ручеек"- повтор.	2
ИТОГО		66

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru> ВФСК ГТО (gto.ru)