

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 155» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

(МБОУ Школа № 155 г.о. Самара)

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического объединения
(протокол № 1 от 26.08.
2022)

Председатель МО

Хоружева И. А. Хоружева

ПРОВЕРЕНО

Заместитель
директора по
воспитательной работе

Ефремова О.А.Ефремова

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ Школы № 155

г.о. Самара
Михайлова О.А. Михайлова



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»**

Класс: 1

Общее количество часов - 66 часов, 2 часа в неделю.

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: игры

Срок реализации: 1 год

Самара, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286), на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, с учетом основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Школы № 155 г.о. Самара, с учетом рабочей программы воспитания, 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 15.08.2022 № 03-1190, 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, образовательных потребностей и запросов участников образовательных отношений.

Программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» предназначена для обучающихся 1-го класса.

Введение данного курса физиологическая необходимость для первоклассника, поскольку даже три урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки для удовлетворения биологической потребности 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.

Обеспечить первоклассникам двигательную активность позволяют подвижные игры. Они рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания. Подвижные игры привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном 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.

Цель программы: 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.

Сроки реализации программы

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю, всего за год – 66 часов.

Продолжительность одного занятия - 35 минут.

В ходе реализации курса ведущими **видами деятельности** предполагаются:

- практические занятия;
- прогулки;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр.

Форма организации деятельности – коллективная и групповая.

Измерителями достижений обучающихся являются результаты их участия в школьных спортивных соревнованиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Игры, сближающие первоклассников друг с другом.

Прогулка на свежем воздухе. Игра «Солнышко и дождик», «Ножки», Игра «Раздувайся, пузырь!», «Карусели», Игра «Лови-лови!», «Дудочка», «Куклы пляшут», «Подарки», «По дорожке Валя шла», «Кто к нам пришёл?», «Хоровод», игра «Спектакль игрушек», «Бабушка Маланья», «Зайка», «Магазин игрушек».

Это игры – забавы, хороводы с элементами фольклора и народной культуры. Игровое партнёрство при добровольном участии каждого ребёнка в том, что принято всеми. Действовать по очереди, небольшими группами. Эти игры позволяют увидеть и прочувствовать индивидуальность каждого ребенка, что развивает у детей уважение к другой личности.

2. Игры, развивающие нравственно-волевые качества личности ребенка.

Игры «Салочки-догонялочки», «Лохматый пес», «Воробушки и автомобили», «Смелые мышки», «Пустое место», «Лиса и гуси», «Салочки-выручалочки», «Аи, гу-гу!», «Я принес тебе подарок».

Игры учат детей внимательному отношению друг к другу, развивают смелость, способность мобилизоваться и избежать опасности, собранность, уверенность в себе.

3. Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия.

Игры «Зайцы в городе», «Разноцветные колечки», «Кто разбудил Мишутку?», «Разноцветные ленточки», «Колпачок и палочка», «Что выбрал Петрушка?», «Метко в цель», «Звуковые загадки», «Лисы и куры», «Встречайте гостей» и т.д.

Дети улавливают особенности знакомых звуков и передают их характер с помощью доступных им средств – движением, звукоподражанием или словом.

Это способствует тому, что дети начинают целенаправленно сравнивать звуки между собой, различать их. Так в игре постепенно формируется способность слышать и понимать звуки. Дети прислушиваются, сравнивают и оценивают звуки по силе, тембру, характеру, сосредотачиваются на звуке, выделяют его характерные особенности.

Игры «Голова и хвост», «Ворона и воробей», «Где твой дом», «Прыгающие воробушки», «Лиса и куры», «Два притопа, два прихлопа», «Вороны и воробей», эстафета «Смена сторон», «Прыжки по кочкам», танцевальные упражнения «Нос, пол, потолок».

Дети учатся ориентироваться в специально созданных пространственных ситуациях и определять своё место по заданному условию, овладевают умением определять словом положение того или иного предмета по отношению к другому. В процессе игры у детей отрабатывается координация движений, право, лево, верх, низ.

4. Игры, формирующие целенаправленное внимание.

Игры ««Раз, два, три – говори», «Пальчики».», «Прятки с игрушками», «Отзовись, не зевай», «Пятнашки», «Поехали коробочки», «Волшебный столик», «Проказы Мишки-шалунишки».

Характерным для этих игр является наличие текста (как правило, стихотворного), который направляет внимание детей, напоминает им правила и те условия их выполнения, которые связаны с управлением своим вниманием.

Дети, подражая взрослому, постепенно овладевают игровыми действиями и подготавливаются к самостоятельному их выполнению.

5. Игры, развивающие речь и мышление.

Игры «Чудесный сундучок», «Где спрятался зайчик?», «День рождения куклы Алёнушки», «Зайчик и мишка», «Мешочек, пусти!», «Где мы побывали, что мы повидали!», «Лисы и куры», «Что на картине?»

В процессе этих игр происходит отработка артикуляции, расширение активного словаря, развитие связной речи, т.е. умение выразить свою мысль словами и формирование речевого мышления.

6. Игры, развивающие память.

Игры «Переполох», «Мамины помощники», «Кто здесь прячется?», «Пустое место», «Что достать тебе дружок?» и т.д.

Игровые задания, направленные на запоминание различной информации, отличаются своей сложностью. В ходе игр у детей развивается внимание, координация, умение сосредоточиться. Игры способствуют общению и пониманию.

7. Игры, развивающие координацию движений.

Игры «Отдай мяч соседу», «Метко в цель», «Попади в цель», «Перестрелка», «Броски в кольцо», «Ловкие ребята», «Вызов номеров», «Два мороза», «Что изменилось?», «Веселые старты» и т.д.

В данных играх происходит совершенствование координации движений, развивается сотрудничество, взаимовыручка, умение сотрудничать в группе, команде.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности.

Познавательные УУД:

- знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- технически правильно выполнять двигательные действия во время проведения подвижных игр;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых игр, физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные УУД:

- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия в ходе проведения подвижных игр;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ *(на конец освоения курса)*

Обучающийся научится:

- соблюдать правила поведения во время динамической паузы, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения и физкультминутки;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	ЦОР, ЭОР
Игры, сближающие первоклассников друг с другом (11 часов)				
1.	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Солнышко и дождик»	прогулка, игра	1	https://urok.1sept.ru https://infourok.ru https://pedsovet.su https://multiurok.ru https://ped-kopilka.ru https://nsportal.ru
2.	Игра «Ножки»	игра	1	
3.	Игра «Раздувайся, пузырь!»	игра	1	
4.	Игра «Карусели»	игра	1	
5.	Игра «Лови-лови!»	игра	1	
6.	Игра «Дудочка»	игра	1	
7.	Игра «Куклы пляшут»	игра	1	
8.	Игры: «Подарки», «По дорожке Валя шла»	игры	1	
9.	«Кто к нам пришёл?», «Хоровод»	игры	1	
10.	Игры «Спектакль игрушек», «Бабушка Маланья»	игры	1	
11.	Игры: «Зайка», «Магазин игрушек»	игры	1	
Игры, развивающие нравственно-волевые качества личности ребенка (6 часов)				
	Игры «Салочки-догонялки»,	игры	1	https://urok.1sept.ru https://infourok.ru

	«Лохматый пес»			https://pedsovet.su
	Игры «Воробушки и автомобили», «Смелые мышки»	игры	1	https://multiurok.ru https://ped-kopilka.ru
	Игры «Пустое место», «Лиса и гуси»	игры	1	https://nsportal.ru
	Игры «Салочки-выручалочки», «Аи, гу-гу!»	игры	1	
	Знакомство с игрой «Я принес тебе подарок»	беседа, игра	1	
	Игра «Магазин игрушек»	игра	1	
Игры, развивающие нравственно-волевые качества личности ребенка (12 часов)				
	Игры «Зайцы в городе», «Разноцветные колечки»	игры	1	https://urok.1sept.ru https://infourok.ru https://pedsovet.su
	Игры: «Кто разбудил Мишутку?», «Разноцветные ленточки»	игры	1	https://multiurok.ru https://ped-kopilka.ru
	Игры: «Колпачок и палочка», «Что выбрал Петрушка?»	игры	1	https://nsportal.ru
	Игры «Метко в цель», «Звуковые загадки»	игры	1	
	Игры «Лисы и куры», «Встречайте гостей»	игры	1	
	Прогулка на	прогулка, игра	1	

	свежем воздухе. Игра «Бегите ко мне»			
	ОРУ на равновесие. «Голова и хвост».	практическое занятие	1	
	Танцевальные упражнения. «Нос, пол, потолок»	практическое занятие	1	
	Игры «Ворона и воробей», «Где твой дом»	игры	1	
	Игры «Прыгающие воробушки», «Лиса и куры»	игры	1	
	Игры: «Два притопа, два прихлопа», «Вороны и воробей»	игры	1	
	Эстафета «Смена сторон», «Прыжки по кочкам»	соревнование	1	
Игры, формирующие целенаправленное внимание (5 часов)				
	Игры: «Раз, два, три – говори», «Пальчики».	игры	1	https://urok.1sept.ru https://infourok.ru
	Игры «Прятки с игрушками», «Отзовись, не зевай»	игры	1	https://pedsovet.su https://multiurok.ru
	Игры «Пятнашки», «Поехали коробочки»	игры	1	https://ped-kopilka.ru
	Игры Бег «змейкой»,	игры	1	https://nsportal.ru

	«Волшебный столик»			
	Игра «Проказы Мишки-шалунишки»	игра	1	
Игры, развивающие речь и мышление (6 часов)				
	Игра «Чудесный сундучок	игра	1	https://urok.1sept.ru https://infourok.ru
	Игра «Где спрятался зайчик?»	игра	1	https://pedsovet.su https://multiurok.ru
	Игра «День рождения куклы Алёнушки»	игра	1	https://ped-kopilka.ru
	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Зайчик и мишка».	прогулка, игра	1	https://nsportal.ru
	Игры «Мешочек, пусти!», «Где мы побывали, что мы повидали!».	игры	1	
	Игры «Лисы и куры», «Что на картине?»	игры	1	
Игры, развивающие память (9 часов)				
	Игры «Переполох», «Мамины помощники»	игры	1	https://urok.1sept.ru https://infourok.ru https://pedsovet.su
	Музыкальные игры «Танец маленьких утят», «Кто здесь прячется?»	игры	1	https://multiurok.ru https://ped-kopilka.ru
	Игра «Пустое место»	игра	1	

	ОРУ на равновесие. «Что достать тебе дружок?»	практическое занятие	1	https://nsportal.ru
	Прыжки через препятствие	турнир	1	
	Ритмическая гимнастика «Переполах»	беседа, практическое занятие	1	
	Игры «Мяч водящему», «Ловля оленей».	игра	1	
	Игра «Великаны и лилипуты»	игра	1	
	Игры «Воробушки и кот», «Светофор»	игры	1	
Игры, развивающие координацию движений (17 часов)				
	ОРУ с мячом, прыжки через скакалку	практическое занятие	1	https://urok.1sept.ru https://infourok.ru
	Игры «Отдай мяч соседу», «Метко в цель»	игры	1	https://pedsovet.su https://multiurok.ru
	Игра «Попади в цель»	игра	1	https://ped-kopilka.ru https://nsportal.ru
	Игра «Перестрелка»	игра	1	
	Игра «Броски в кольцо»	игра	1	
	Прогулка на свежем воздухе. Эстафета с мячом.	прогулка, соревнование	1	
	Игра «Ловкие ребята»	игра	1	
	ОРУ со скакалкой	практическое занятие	1	https://ped-kopilka.ru
	Игры «Вызов номеров», «Два	игры	1	

	мороз			
	Игры «Мышеловка», «Найди свою пару»	игры	1	
	Эстафета с передачей палки	турнир	1	
	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Кто быстрее»	прогулка, игра	1	
	Игры «Бег сороконожки», «Кто обгонит?»	игры	1	
	Игры «Кто дальше», «Чудо-дерево»	игры	1	
	Эстафета со скакалкой	турнир	1	
	«Веселые старты»	соревнование	1	
	«Калейдоскоп игр»	групповая презентация игр	1	