

Выписка из содержательного раздела
основной образовательной программы
начального общего образования
БМАОУ СОШ № 11

**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 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;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы НОО.

Программа «Динамическая пауза» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Данная программа тесно связана с программами по физической культуре.

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

Введен 3-й урок физкультуры, оздоровительная физкультура, динамический час в начальной школе, физкультминутки на уроках, музыкально-подвижные перемены.

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 разнообразной. Чтобы обеспечить разнообразие в условиях современной школы нам видится выход в организации для 1 класса циклических занятий по скользящему графику.

Введение курса «Динамическая пауза» - 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 «Динамическая пауза» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Цель воспитания у учащихся 1-го класса 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.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации деятельности предполагаются:

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

Форма организации деятельности в основном—коллективная и групповая.

Содержание курса внеурочной деятельности

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», «Укогомяч?», «Классы», «Солнце и месяц», «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости» и др.

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, привлечь 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. Обще развивающие игры: «Карусель», «Замри», «Напрогулку», «Третий лишний», «Юла»,

«Летающая вертушка» и др.

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 наперегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующейся 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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 универсальными учебными познавательными действиями:

1) Базовые логические действия:

- Сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- Объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- Определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- Находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- Выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- Устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

2) Базовые исследовательские действия:

- Определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- С помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- Сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;
- анализировать и создавать текстовую, видео -, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий.

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

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.

Сформировано представление:

- доступные возрасту гигиенические процедуры

- как удовлетворить потребность в движении между уроков, быть выслушанным, слушать и слышать других
- способы выражений своих взглядов и мотиваций позиций.

Сформированы умения:

- работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции,
- использовать коммуникативные навыки,
- соблюдать элементарные правила здорового образа жизни.

Тематическое планирование (1класс)

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимы х на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1	Вводный урок. Игра С элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Беседа о ЗОЖ, Познавательная игра	2	https://resh.edu.ru/
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	Познавательная игра	2	
3	Игры с бегом: "Конники- спортсмены", "Гуси- лебеди"	Игра-соревнование	2	
4	Игры с прыжками "Попрыгунчики- воробушки". Разучивание и закрепление	Игра-соревнование	2	
5	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	Беседа о ЗОЖ, Познавательная игра	2	https://resh.edu.ru/
6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики- воробушки"— повтор. "Прыжки по полоскам"— разучивание	Игра-эстафета	2	
7	Игры сбегом: "Два мороза"— разучивание.	Игровая, проектная, культпоход	2	
8	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"— разучивание	Игра-соревнование	2	
9	Игры с обручами: "Упасть не давай",	Сюжетно-ролевая игра	2	https://resh.edu.ru/

	"Пролезай-убегай"- разучивание			
10	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	Игра-эстафета	2	
11	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!"	Игровая, проектная, культпоход	2	
12	Игры "Защитники крепости", "Нападение акулы"	Сюжетно-ролевая игра	2	
13	"Быстрые упряжки"	Игра-эстафета	2	https://resh.edu.ru/
14	Игры «Салки», «Гуси-Лебеди»	Игра-эстафета	2	
15	Игры "Трамвай", "Пройди и не задень"	Игра-соревнование	2	
16	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	Сюжетно-ролевая игра	2	
17	Эстафета с лазанием и перелезанием	Игра-эстафета	2	https://resh.edu.ru/
18	Игры у гимнастической стенки -повтор	Беседа о ЗОЖ, игра	2	
19	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	Игровая, проектная, культпоход	2	
20	Игры с лентами	Сюжетно-ролевая игра	2	

	Поймай ленту", «Удав стягивает кольцо» - разучивание			
21	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	Игровая, проектная, культпоход	2	
22	Игры с мячом (с Элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор.	Игра-эстафета	2	
23	Игры у гимнастической стенки–по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	2	
24	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	Игра-эстафета	2	
25	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси- лебеди"	Игра-соревнование	2	https://resh.edu.ru/
26	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	Игра-соревнование	2	
27	Игры с мячом: "Играй, играй-мяч не теряй", "Мяч водящему»	Сюжетно-ролевая игра	2	
28	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	Игра-соревнование	2	

29	Игры-эстафеты с бегом и мячом	Игра-эстафета	2	
30	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор	Игра-эстафета	2	
31	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	Игра-соревнование	2	https://resh.edu.ru/
32	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай-убегай"-повтор	Игра-эстафета	2	
33	Игра-соревнование "Веселые старты"	Игра-соревнование	2	