

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Администрация МО « Карсунский район»
МКОУ Новопогореловская СШ им. Л.И. Буинцева

Рассмотрено и

согласовано:

Заместитель

директора по УВР



Шадрикова М.А.

Протокол ШМС №_1

«_29_» «_08.»2023г

Утверждаю:

Директор МКОУ

Новопогореловская СШ

им. Л.И. Буинцева

Н.Ю. Горевалова

Приказ № 142 от

29» «_08.»2023 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»

Класс: 1

Автор: Ушакова Л.В.

с. Новое Погорелово
2023-2024

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1 класса разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования № 373 от 6 октября 2009г. С изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г, 22 сентября 2011г, 18 декабря 2012г, 29 декабря 2014г, 18 мая 2015г, 31 декабря 2015, 11 декабря 2020 г.
- Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ Новопогореловская СШ им. Л. И. Буинцева (утверждена приказом директора №2 от 29.08.2015)

Актуальность программы: Рабочая программа по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для обучающихся 1 класса составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в обновленном Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также Программы воспитания школы

Программа «Динамическая пауза» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Содержание курса «Динамическая пауза» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. По окончании курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты. Базовым результатом освоения курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на 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.

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

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Формы организации занятий:

Деловые беседы;

Игры, соревнования;

Практические упражнения.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов.

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 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.

3. Содержание изучаемого курса.

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», «Юла», «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 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.

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.

Список литературы для учащихся:

1. Артем Патрикеев. Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2020
2. М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2011

Список литературы для учителя:

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение 2020.
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2022.

Информационные ресурсы 1. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>

2. Реализация здоровьесберегающих технологий <http://festival.1september.ru/>

4. Календарно-тематическое планирование.

Календарно-тематическое планирование составлено с учётом выходных праздничных дней (4 ноября, 8 марта, 1 мая, 8-9 мая)

| № п/п | Тема занятия | 5-6 Кол - во часов | Форма проведения занятия | Информационные ресурсы | Дата по плану | Дата по факту |
|-------|--|--------------------------|-----------------------------------|---|------------------|------------------|
| 1. | Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!" | 1 | Беседа о ЗОЖ, познавательная игра | http://www.schoolexpert.ru | 5.09.23 | |
| 2 | Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение" | 1 | Познавательная игра | | 6.09.23 | |

| | | | | | | |
|-------|--|---|-----------------------------------|---|-----------------------|--|
| 3-4 | Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди" | 2 | Игра-соревнование | http://www.schoolex.pert.ru | 12.09.23 13.09.23 | |
| 5-6 | Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление | 2 | Игра-соревнование | | 19.09.23 20.09.23 | |
| 7-8 | Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!" - разучивание. | 2 | Беседа о ЗОЖ, познавательная игра | http://festival.1september.ru/ | 26.09.23 27.09.23 | |
| 9-10 | Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание | 2 | Игра-эстафета | | 03.10.23 04.10.23 | |
| 11-12 | Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание | 2 | Игровая, Проектная, культпоход | http://www.schoolex.pert.ru | 17.10.23 18.10.23 | |
| 13-14 | Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание | 2 | Игра-соревнование | | 24.10.23 25.10.23 | |
| 15-16 | Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разуч. | 2 | Сюжетно-ролевая игра | | 32.10.23 01.11.23 | |
| 17-18 | Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель" | 2 | Игра-эстафета | http://www.schoolex.pert.ru | 07.11.23 08.11.23 | |
| 19-20 | Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп" | 2 | Игровая, проектная, культпоход | | 14.11.23. 15.11.23 | |
| 21-22 | Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы" | 2 | Сюжетно-ролевая игра | | 28.11.23 29.11.23 | |
| 23 | "Быстрые упряжки" | 1 | Игра-эстафета | | 05.12.23 | |

| | | | | | | |
|-------|---|-----|-----------------------------------|---|----------------------|--|
| 24-25 | Игры на санках. "На санки", "Гонки санок" | 2 | Игра-эстафета | | 06.12.23 12.12.23 | |
| 26-27 | Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень" | 2 | Игра-эстафета | | 13.12.23 19.12.23 | |
| 28-29 | Игры гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание | у 2 | Сюжетно-ролевая игра | http://www.schoolex.pert.ru | 20.12.23 26.12.23 | |
| 30 | Эстафета с лазаньем и перелезанием. | 1 | Игра-эстафета | | 27.12.23 | |
| 31-32 | Игры гимнастической стенки-повтор | у 2 | Беседа о ЗОЖ, игра | http://festival.1september.ru/ | 09.01.24 10.01.24 | |
| 33-34 | Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание | 2 | Игровая, проектная, культпоход | | 16.01.24 17.01.24 | |
| 35-36 | Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание | 2 | Сюжетно-ролевая игра | | 23.01.24 24.01.24 | |
| 37-38 | Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень": прыжки через нарты. | 2 | Игровая, проектная, культпоход | | 30.01.24 31.01.24 | |
| 39-40 | Игры гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри | у 2 | Беседа о ЗОЖ, познавательная игра | http://www.schoolex.pert.ru | 06.02.24 07.02.24 | |
| 41-42 | Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание | 2 | Игра-эстафета | | 13.02.24 14.02.24 | |
| 43-44 | Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди" | 2 | Игра-соревнование | http://festival.1september.ru/ | 27.02.24 28.02.24 | |

| | | | | | | |
|-------|---|----|----------------------|---|----------------------|--|
| 45-46 | Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание | 2 | Игра-соревнование | | 05.03.24 06.03.24 | |
| 47-48 | Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему | 2 | Сюжетно-ролевая игра | | 12.03.24 23.03.24 | |
| 49-50 | Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину" | 2 | Игра-соревнование | http://www.schoolex.pert.ru | 19.03.23 20.03.24 | |
| 51-52 | Игры-эстафеты с бегом и мячом | 2 | Игра-эстафета | | 26.03.24 27.03.24 | |
| 53-54 | Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор. | 2 | Игра-эстафета | | 02.04.24 03.04.24 | |
| 55-56 | Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор | 2 | Игра-соревнование | http://festival.1september.ru/ | 16.04.24 17.04.24 | |
| 57-58 | Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор | 2 | Игра-эстафета | | 23.04.24 24.04.24 | |
| 59 | Игра-соревнование "Веселые старты | 1 | Игра-соревнование | | 30.04.24 | |
| 60-61 | Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор. | 2 | Игра-эстафета | http://www.schoolex.pert.ru | 07.05.24 08.05.24 | |
| 62-63 | Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор. | 2 | Игра-эстафета | | 14.05.24 15.05.24 | |
| 64-65 | Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение, | 2 | Сюжетно-ролевая игра | | 21.05.24 22.05.24 | |
| Итого | | 65 | | | | |