

Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа «Общеобразовательный центр «Школа»

Рассмотрена
на заседании МО
протокол № 1
от 28.08.2023 г.

Проверена
Зам. директора по УВР
Михайлова М.Б.
«29» августа 2023 г.

Утверждена
Директор ЧОУ СОШ
«Общеобразовательный центр «Школа»
Сидорова С.И.
приказ № 140 – од от 30.08.2023

**Программа курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»**

Направление: *спортивно-оздоровительная деятельность*

Возраст: 7-8 лет

Кол-во часов в неделю – 2 час

Срок реализации: 1 год

Составитель: Данилова М.А.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1 класса разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ № 373 от 06.10.2009 (в ред. Приказов от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060),

основной образовательной программы начального общего образования ЧОУ СОШ «Общеобразовательный центр «Школа»,

учебного плана внеурочной деятельности ЧОУ СОШ «Общеобразовательный центр «Школа»,

«Комплексной программы физического воспитания 1-11кл.» В.И.Ляха, А.А.Зданевича/ М., «Просвещение»,

методическими рекомендациями, данными в пособии «Организация переменок и динамических пауз в начальной школе» М., Айрс Пресс, С.А.Шаева.

Цель данной программы - укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

Формирование у учащихся умения активно и самостоятельно играть.

Выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, активному отдыху.

Повышение умственной и физической работоспособности детей.

Содержание программы

Подвижные игры

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 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.

Игры с мячом

Формируется умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 1 м, ловля, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Русские народные игры

Включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

Лекгоатлетические упражнения

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.

Эстафеты

Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям – знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

Планируемые результаты

Метапредметные:

- 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.
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Кол. часов
1	Вводный урок «Что такое «Динамическая пауза» Разучивание упражнений для утренней гимнастики	1 -
2	Подвижные игры на улице	23
3	Русские народные игры	12
4	Легкоатлетические упражнения	9
5	Игры с мячом	13
6	Эсафеты	8

Итого: 66 ч.

Поурочно-тематическое планирование

Вводный урок.	1
Разучивание игры "Не ошибись".	2
Разучивание игры "Жмурки".	2
Разучивание игры «Пятнашки мячом».	2
Разучивание игры «Змейка».	2
Разучивание игры «Вороны и воробьи».	2
Разучивание игры «Охотники и утки».	2
Разучивание игры «Кошки-мышки».	1
Разучивание игры «Горелки».	2
Разучивание игры «На новое место».	2
Разучивание игры «Невидимки».	1
Разучивание игры "Аисты"	2
Разучивание игры "Река и ров"	2
Разучивание игры «Палочка-выручалочка».	2
Разучивание игры «У медведя во бору».	2
Разучивание игры «Пятнашки».	2
Разучивание игры «Гуси-лебеди».	2
Разучивание игры «Два Мороза».	2
Разучивание игры «Мышеловка».	2
Бег с препятствиями.	1
Бег с мячом.	1
Прыжки в длину.	1
Бросание мяча в цель.	1
Прыжки на скакалках.	2
Игры с прыжками с использованием скакалки	1
Разучивание игры "Соревнование скороходов"	2
Игра «Картошка».	1
Игра «Метко в цель».	1
Игра «Штандер».	2
Игра «Мяч по кругу».	1
Ведение мяча на месте. Игра "Мяч на месте"	1
Ведение мяча в шаге. Игра "Передай другому"	1

Игра «У кого меньше мячей».	1
Совершенствование игры «Два мяча».	1
Ведение мяча на месте. Игра "Мяч водящему"	1
Игра "Точный расчет"	1
Игра "Два мяча"	1
Совершенствование игры "Два мяча"	1
Бег по размеченным участкам дорожки.	1
Эстафеты с бегом на скорость.	2
Эстафета с обручем	2
Ведение мяча в медленном беге. Эстафеты с мячом.	2
Эстафеты с элементами ловли, передачи, ведения мяча.	2
Итого	66 часов