государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 2
городского округа Отрадный Самарской области

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
ШМО начальных классов	Зам. директора по ВР	Директор ГБОУ ООШ №2
руководитель ШМО	_____(Кострюкова О. А.)	_____ (Филиппова В.В.)
_____(Скакун Т. Г.)	Протокол № 1 от 29.08.22г.	Приказ № 176-од 29.08.22г.
Протокол № 1 от 29.08.22г.		

Филиппова Вера Владимировна

Подписан: Филиппова Вера Владимировна
DN: OU=ОО, O=ГБОУ ООШ №2 г.о.Отрадный, CN=Филиппова Вера Владимировна, E=fillippovavv07@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: 00eefe0254d74fd28e1
Дата: 2022.09.14 08:03:40+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза "Подвижные игры"»

для 1 классов начального общего образования
на 2022-2023 уч.г.

Составители: Мухина Н.А., Шешко Д.И.
учителя начальных классов

г. Отрадный, 2022г.

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 использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- 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;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы начального общего образования.

Целью учебной программы «Динамические паузы» является снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Динамические паузы», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Основные 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по предмету «Динамические паузы» составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Динамические паузы» изучается в первом классе начальной школы в объеме 66 ч (2 урока в неделю).

Формы внеурочной деятельности

Форма организации: соревнования, эстафеты, игры, беседы

Программа курса внеурочных занятий «Динамическая пауза» учитывает чувства и интересы детей с ОВЗ с разным жизненным опытом, разными сенсорными, коммуникативными, двигательными возможностями и составлена с учетом особых образовательных потребностей разных возрастных и нозологических групп обучающихся с ОВЗ, их индивидуальных особенностей здоровья, развития, организации образования.

Данная программа создана с учётом Программы воспитания школы. Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Динамическая пауза "Подвижные игры" ориентирована на целевые приоритета, сформулированные в Программе воспитания ГБОУ ООШ № 2. Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности реализуется через:

- организацию проблемно – ценностного общения, направленного на развитие коммуникативных компетенций обучающихся, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей;
- организацию познавательной деятельности, направленной на передачу обучающимися социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира;
- воспитание ценностного отношения обучающихся к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание рабочей программы курса "Динамическая пауза "Подвижные игры"

Класс	Модуль/Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	1. Подвижные 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».	30	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.
	2. Игры на внимание «Правильно –	4	Отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через

	неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место».		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», «Ларынщуп» – «Юла», «Тухланларынщуп» – «Летающая вертушка».	24	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	7	Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой)

Планируемые результаты освоения курса "Динамическая пауза "Подвижные игры"

Личностные	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; понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека. осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
Познавательные	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
Регулятивные	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.
Коммуникативные	умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи; умение находить общее решение и разрешать конфликты.
Предметные	формирование первоначальных представлений о значениидвигательной активностидля 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 курса"Динамическая пауза "Подвижные игры"

№	Тема раздела, занятий	Форма проведения занятий	Часы	ЦОР/ОЭР
1	Первая встреча с игрой. Многообразие игр.	Беседа	1	https://youtu.be/leMPi_QT9MQ
2	Игры с элементами ОРУ: «День и ночь!».	Подвижные игры. ОРУ.	7	https://youtu.be/wqOagwVOj6c
3	Игры с бегом	Подвижные игры. ОРУ.	16	https://youtu.be/leMPi_QT9MQ
4	Игры с прыжками	Подвижные игры. ОРУ.	11	https://youtu.be/leMPi_QT9MQ
4	Игры с мячом	Подвижные игры. ОРУ.	10	https://youtu.be/wqOagwVOj6c
5	Игры-эстафеты с бегом и мячом	Подвижные игры. ОРУ.	4	https://youtu.be/leMPi_QT9MQ
6	Игры в снежки	Подвижные игры. ОРУ.	2	https://youtu.be/wqOagwVOj6c
7	Игры на санках	Подвижные игры. ОРУ.	6	https://youtu.be/leMPi_QT9MQ
9	Игры с лентами (веревочкой)	Подвижные игры. ОРУ.	3	https://youtu.be/wqOagwVOj6c
10	Игра-соревнование "Веселые старты".	Подвижные игры. ОРУ.	2	https://youtu.be/leMPi_QT9MQ
11	Игры на внимание	Подвижные игры. ОРУ.	4	https://youtu.be/leMPi_QT9MQ

Поурочное планирование курса"Динамическая пауза "Подвижные игры"

№	Тема занятия	Часы	Дата
1	Первая встреча с игрой. Многообразие игр.	1	
2	Игры с элементами ОРУ: «День и ночь!».	1	
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди".	1	
4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди".	1	
5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание.	1	
6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Закрепление.	1	
7	Игры с прыжками:"Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание.	1	
8	Игры с прыжками:"Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание.	1	
9	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены"-повтор.	1	
10	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены"-повтор.	1	
11	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание.	1	
12	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание.	1	
13	Игры:"Упасть не давай","Пролезай - убегай" –разучивание.	1	
14	Игры:"Упасть не давай","Пролезай - убегай" –разучивание.	1	
15	Игры с мячом:"Кто дальше бросит", "Метко в цель".	1	
16	Игры с мячом:"Кто дальше бросит", "Метко в цель".	1	
17	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!".	1	
18	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!".	1	

19	Игры в снежки:"Защитники крепости","Нападение акулы".	1	
20	Игры в снежки:"Защитники крепости","Нападение акулы".	1	
21	Игра "Быстрые упряжки".	1	
22	Игры на санках."На санки", "Гонки санок".	1	
23	Игры на санках."На санки", "Гонки санок".	1	
24	Игры на санках"Трамвай" "Пройди и не задень".	1	
25	Игры на санках"Трамвай" "Пройди и не задень".	1	
26	Игры на санках"Трамвай" "Пройди и не задень".	1	
27	Игры на внимание «Правильно – неправильно», «Пустое место».	1	
28	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	
29	Игры на внимание «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!»,	1	
30	Игры на внимание «Угадай, чей голосок», «Краски».	1	
31	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"-повтор.	1	
32	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"-повторение.	1	
33	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту", «Удав стягивает кольцо»-разучивание.	1	
34	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту", «Удав стягивает кольцо»-разучивание.	1	
35	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	1	
36	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	1	
37	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение.	1	
38	Игры на внимание «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек»,	1	
39	Игры с бегом:"К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание.	1	
40	Игры с бегом:"К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание.	1	
41	Игры с бегом:"Два Мороза", "Гуси-лебеди".	1	
42	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	1	
43	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание.	1	
44	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание.	1	
45	Игры с мячом:"Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему.	1	
46	Игры с мячом:"Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему.	1	
47	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	1	
48	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	1	
49	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1	
50	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1	
51	Игры с прыжками:"Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	1	
52	Игры с прыжками:"Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	1	
53	Игры с бегом:"К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор.	1	
54	Игры с бегом:"К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор.	1	
55	Игры:"Упасть не давай","Пролезай - убегай"-повтор.	1	
56	Игры:"Упасть не давай","Пролезай - убегай"-повтор.	1	
57	Игра-соревнование "Веселые старты".	1	
58	Игра-соревнование "Веселые старты".	1	
59	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	1	
60	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	1	
61	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	1	
62	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение.	1	

63	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение.	1	
64	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	
65	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	
66	Игра "День и ночь! Игра с элементами ОРУ	1	

Формы контроля результативности обучения освоения курса

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):
приобретение знаний

- о здоровье,
- здоровом образе жизни,
- возможностях человеческого организма,
- об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, игры.
Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: игры, оздоровительные акции.
Формы контроля результатов второго уровня: спортивные соревнования.

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: социально-моделирующие игры, спортивные и оздоровительные акции в социуме.
Формы контроля результатов третьего уровня: конкурсы.

Учебно– методическое обеспечение курса

Технические средства:
Ноутбук
Проектор
Наглядные пособия

Литература и методические пособия

А.В. Печенкин, Н.В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.

Артем Патрикеев. Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2015

М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2017

https://youtu.be/leMPi_QT9MQ

https://youtu.be/wqOagwVOj6c