

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр» имени Героя
Советского Союза Ганюшина П.М. с.Сергиевск муниципального района Сергиевский Самарской области

Согласовано
на М/О классных руководителей
руководитель М/О

_____/Крыпаева Л.Ю./
«23» августа 2024 г.

Проверил
Зам. директора по ВР

_____/Крыпаева Л.Ю./
«23» августа 2024 г.

Утверждаю.
Директор

_____/О.А. Веселова/
«23» августа 2024 г.

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

Возраст детей, на которых программа рассчитана: 1 классы

Руководитель курса

Сергиевск, 2024 г.

I Пояснительная записка

Программа курса ВД «Планета игр» (Динамическая пауза) разработана в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования -2022 г. (ООО НОО); Примерной рабочей программой воспитания для ОО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22), Рабочей программой воспитания ГБОУ СОШ № 1 «Образовательный центр» с. Сергиевск.

Курс направлен на усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями; расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Образовательная деятельность курса «Динамическая пауза» направлена на достижение планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы ФГОС НОО.

Направление курса: ВД по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся.

Данный курс ВД направлен на реализацию индивидуальных потребностей через систему занятий, направленных на развитие детей. 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. Цель: 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.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Программа курса «Планета игр» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы.

Сроки реализации программы: полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

II Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Содержание внеурочного 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 изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Базовым результатом освоения интегрированного 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.

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.
- Форма подведения итогов работы (формы контроля)- соревнования, турниры.

III Содержание 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», «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», «Ларынец» – «Юла», «Тухлан ларынец» – «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 чередующейся 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.

Вид внеурочной деятельности: обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся.

Формы организации деятельности:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;

–беседы по воспитательным эффектам подвижных игр.

IV Тематическое планирование

№	Наименование разделов, блоков, тем	Форма занятия (мероприятия)	Сроки проведения	Ресурсы	Всего часов	Количество часов	
						Практические	Теоретические
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра			1	1	0
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение".	Познавательная игра			1	1	0
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди".	Игра-соревнование			1	1	0
4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди".	Игра-соревнование			1	1	0
5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление.	Игра-соревнование			1	1	0
6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление.	Игра-соревнование			1	1	0
7	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра			1	1	0
8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра			1	1	0

	мест", "День и ночь! - разучивание.						
9	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание.	Игра-эстафета			1	1	0
10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание.	Игра-эстафета			1	1	0
11	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание.	Игровая, проектная			1	1	0
12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание.	Игровая, проектная			1	1	0
13	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание.	Игра- соревнование			1	1	0
14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание.	Игра- соревнование			1	1	0
15	Игры с обручами:	Игра- соревнование			1	1	0

	"Упасть не давай", "Пролезай - убегай" – разучивание.						
16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" – разучивание.	Игра-соревнование			1	1	0
17	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	Игра-эстафета			1	1	0
18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	Игра-эстафета			1	1	0
19	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп".	Игровая, проектная			1	1	0
20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп".	Игровая, проектная			1	1	0
21	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы".	Сюжетно-ролевая игра			1	1	0
22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы".	Сюжетно-ролевая игра			1	1	0
23	Быстрые	Игра-эстафета			1	1	0

	упряжки".						
24	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок".	Игра-эстафета			1	1	0
25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок".	Игра-эстафета			1	1	0
26	Игры на санках. "Трамвай", "Пройди и не задень".	Игра-соревнование			1	1	0
27	Игры на санках. "Трамвай", "Пройди и не задень".	Игра-соревнование			1	1	0
28	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание.	Сюжетно-ролевая игра			1	1	0
29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание.	Сюжетно-ролевая игра			1	1	0
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	Игра-эстафета			1	1	0
31	Игры у гимнастической стенки – повтор.	Беседа о ЗОЖ, игра			1	1	0
32	Игры у гимнастической стенки – повтор.	Беседа о ЗОЖ, игра			1	1	0
33	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. Разучивание.	Игровая, проектная			1	1	0

34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. Разучивание.	Игровая, проектная			1	1	0
35	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо-разучивание.	Сюжетно-ролевая игра			1	1	0
36	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо-разучивание.	Сюжетно-ролевая игра			1	1	0
37	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", "Быстрый олень": прыжки через нарты.	Игровая, проектная			1	1	0
38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", "Быстрый олень": прыжки через нарты.	Игровая, проектная			1	1	0
39	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей. Игры: «Карусель», «Замри».	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра			1	1	0
40	Игры у	Беседа о ЗОЖ,			1	1	0

	гимнастической стенки – по выбору детей. Игры: «Карусель», «Замри».	познавательная игра					
41	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание.	Игра-эстафета			1	1	0
42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание.	Игра-эстафета			1	1	0
43	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	Игра- соревнование			1	1	0
44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	Игра- соревнование			1	1	0
45	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- 1разучивание.	Игра- соревнование			1	1	0
46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание.	Игра- соревнование			1	1	0
47	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему".	Сюжетно- ролевая игра			1	1	0
48	Игры с мячом: "Играй, играй -	Сюжетно- ролевая игра			1	1	0

	мяч не теряй", "Мяч водящему".						
49	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	Игра- соревнование			1	1	0
50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	Игра- соревнование			1	1	0
51	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	Игра-эстафета			1	1	0
52	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	Игра-эстафета			1	1	0
53	Игры с прыжками: "Попрыгунчики- воробушки" – повтор."Прыжки по полоскам"- повтор.	Игра-эстафета			1	1	0
54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики- воробушки" – повтор."Прыжки по полоскам"- повтор.	Игра-эстафета			1	1	0
55	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	Игра- соревнование			1	1	0
56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	Игра- соревнование			1	1	0
57	Игры с обручами: "Упасть не давай",	Игра-эстафета			1	1	0

	"Пролезай - убегай"- повтор.						
58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор.	Игра-эстафета			1	1	0
59	Игра-соревнование "Веселые старты".	Игра-соревнование			1	1	0
60	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор.	Игра-эстафета			1	1	0
61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор.	Игра-эстафета			1	1	0
62	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.	Игра-эстафета			1	1	0
63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.	Игра-эстафета			1	1	0
64	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест"- повторение.	Сюжетно-ролевая игра			1	1	0

65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест"-повторение.	Сюжетно-ролевая игра			1	1	0
66	"День и ночь! "	Познавательная игра			1	1	0