

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Большая Романовка
муниципального района Кошкинский Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
_____/С.А. Синёва/
«27» августа 2021 г.
Протокол №1 от
27.08.2021 г

ПРОВЕРЕНО
И. о. заместителя
директора по УВР
_____/С.А. Синёва/
«27» августа 2021

УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора
ГБОУ ООШ с. Большая
Романовка
_____/Е.В. Лазарева/
«27» августа 2021 г.
Приказ № 50 –од от
31.08.2021

**Программа
внеурочной деятельности**

« Динамическая пауза»

на 2021 -2022 учебный год

Тип программы: адаптированная

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Возраст детей: (7-8лет)

Срок реализации программы: 1 год

Составил(а):
учитель физической культуры
Платонов Сергей Анатольевич

с. Большая Романовка
2021 г.

Паспорт рабочей программы

Класс	1
Направление внеурочной деятельности	Спортивно-оздоровительное
Наименование курса внеурочной деятельности	Динамическая пауза
Количество часов в неделю	2 часа
Количество часов в год	1 класс- $2 \cdot 33 = 66$ часов
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФГОС НОО (1-4 кл.)
Рабочая программа составлена на основе программы	"Калейдоскоп замечательных игр". А.А. Логинова , 2019
Учебник	

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа направлена 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.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физической культуры, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

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.

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», «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», «Ларынщуп» – «Юла», «Тухлан ларынщуп» – «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.

Тематическое планирование курса

№ п/п	Тема	Кол-во часов
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 у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание.	1
27	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание.	1
28	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
29	Игры у гимнастической стенки –повтор.	1
30	Игры у гимнастической стенки –повторение.	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 у гимнастической стенки – по выбору детей.	1
38	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	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!"	1