МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 90»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБУ «Школа № 90»
Протокол №1 от 29.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ «Школа № 90»
от «29» августа 2022 г. № 3

C=RU, O=МБУ 'Школа № 90', CN="Подоляко Виталий Игоревич, директор", E=school90@edu.tgl.ru
00b26966cd5b6202c0
2022.09.26 22:59:27 +04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
для обучающихся 1 классов

Срок реализации - 1 год

Составители:
Данилова О.А., учитель физической культуры

Тольятти

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования, разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021г. №286), на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 02.06.2020 г.).

I. Содержание курса внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности включает в себя разделы:

- Теоретические знания.
- Развитие двигательных качеств.
- Навыки умения, элементы различных игр.
- Подвижные игры, лыжная подготовка.

Программа представляет систему физического развития с оздоровительно – корригирующей направленностью. Курс построен по принципу перехода от развития основных качеств (фундаментальных) к частным (профилированным), тем самым обеспечивается перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Содержанием курса являются подвижные игры и пребывание учащихся на свежем воздухе, чему способствует установление единого, гигиенически обоснованного физкультурно-оздоровительного режима школы.

Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части. Фронтальный метод используется в теоретическом разделе при успокоительных упражнениях. Поточный метод применяется при круговой тренировке. Посменный метод необходим при страховании партнёра, когда страхующий меняется местами с выполнившим упражнение. Индивидуальный метод необходим при учёте физических особенностей того или иного учащегося. Чаще всего в силу неоднородности большинства уроков используется смешанный метод.

Формы занятий: игровая, соревновательная, в виде эстафет, прогулок. Элементов обучения нет, идёт совершенствование школьного программного материала. Во время проведения подвижных игр организуются соревнования по классам: бег по дистанции, катание на санках, традиционные народные игры. Подвижные игры становятся одной из форм оздоровления учащихся и повышения их двигательной активности.

Курс программы «Динамическая пауза» для 1 класса рассчитана на 66 часов.

Занятия проводятся с учётом всех требований возрастных и индивидуальных особенностей дифференцированно.

II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса «Динамическая пауза» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания курса «Динамическая пауза» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания курса «Динамическая пауза» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр, соревнований;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения курса учащиеся должны *знать*:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

В результате изучения курса учащиеся должны *уметь*:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.
- выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	*Тема занятий*	*Количество часов*	
		теория	*практика*
1.	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещённое движение».	***0,5***	***0,5***
2.	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещённое движение».	***0,5***	***0,5***
3.	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещённое движение».		***1***
4.	Строевые упражнения: перестроение.		***1***
5.	Игры с бегом, на внимание «За флажками», «Класс, смирно!».		***1***
6.	Правила поведения на площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно!».	***0,5***	***0,5***
7.	Игры на внимание «День и ночь», «Класс, смирно!».		***1***
8.	Комплекс утренней гимнастики. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».		***1***
9.	Игра «Море волнуется – раз». Ходьба на носках, прыжки на одной ноге.		***1***
10.	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.		***1***
11.	Игра «День и ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.		***1***
12.	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз».		***1***

13.	Игры на внимание «День и ночь», «Класс, смирно!». Дыхательные упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.		***1***
14.	Комбинация общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	***0,5***	***0,5***
15.	Комплекс ОРУ с мячом.		***1***
16.	Игра с мячом «Охотники и утки».		***1***
17.	Строевые упражнения: перемещение. «Веселые старты» с мячом.		***1***
18.	«Весёлые старты» с мячом. Гимнастические упражнения: лазание.		***1***
19.	Игра с мячом «Охотники и утки».		***1***
20.	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.		***1***
21.	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву».	***0,5***	***0,5***
22.	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки».		***1***
23.	Эстафета с мячом.		***1***
24.	Комплекс ОРУ со скакалкой.		***1***
25.	«Весёлые старты» со скакалкой.		***1***
26.	Игры со скакалкой, с мячом.		***1***
27.	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки».		***1***
28.	Игры «День и ночь», «Попрыгунчики – воробушки».		***1***
29.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игра «Западня».		***1***
30.	Игра «Охотники и утки». Переноска и надевание лыж.	***0,5***	***0,5***
31.	Ступающий лыжный шаг без палок.	***0,5***	***0,5***
32.	Скользящий лыжный шаг без палок.	***0,5***	***0,5***
33.	Ступающий и скользящий шаги без палок.		***1***
34.	Прогулка и игры на свежем воздухе по выбору учащихся .		***1***
35.	Игра «Метко в цель», катание на санках. «Как закаляться. Обтирание. Обливание».	***0,5***	***0,5***
36.	Ступающий лыжный шаг без палок. Игры по желанию детей.		***1***
37.	Игра «Два Мороза». Ступающий шаг без палок.		***1***
38.	Игра «Попади снежком». Ступающий шаг без палок.		***1***
39.	Игры «Два Мороза», «Попади снежком».		***1***
40.	Игры «Захват крепости», «Попади в цель».		***1***
41.	Катание на санках, на лыжах. Метание снежков в цель.		***1***
42.	«Весёлые старты» на лыжах и санках.		***1***
43.	Игра «Два Деда Мороза». Прогулка на свежем воздухе. Метание снежков в цель.		***1***
44.	Игры «Совушка», «Бег сороконожки».		***1***
45.	Игры «Волки, белки, лисы», «Спящий пират».		***1***
46.	Зимние русские народные игры.	***0,5***	***0,5***
47.	Игры «Быстрый и ловкий», «Удочка».		***1***
48.	Игры на свежем воздухе «Пятнашки», «Перемена мест».		***1***
49.	Игры «Западня», «Попади в цель».		***1***
50.	Повороты, переступания. Игры «Быстрый и ловкий», «Совушка».		***1***

51.	Игры «Найди себе пару», «Угадай, чей голосок».		***1***
52.	Игры «Третий лишний», «Путанка».		***1***
53.	Игры «К своим флажкам!», «Бег сороконожки».		***1***
54.	Игры «Охотники и утки», «Море волнуется».		***1***
55.	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.		***1***
56.	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.		***1***
57.	Ловля и передача большого баскетбольного мяча.		***1***
58.	Игра «Охотники и утки». Передача баскетбольного мяча.		***1***
59.	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Веревочка».		***1***
60.	Игры «Охотники и утки», «Совушка».		***1***
61.	Ловля, бросок, передача мяча. Эстафета с мячом.		***1***
62.	Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчики – воробушки».		***1***
63.	Игры «Попрыгунчики – воробушки», «Передал мяч-садись!».		
64.	Игры «Совушка», «Попрыгунчики – воробушки», «Найди себе пару».		***1***
65.	Прыжки через скакалку. Игра «Красный цвет-зеленый цвет».		***1***
66.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.		***1***

Всего: 66 часов