

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБУ «Школа № 90»
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ «Школа № 90»
от 30.08.2024г. № 3

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

Срок реализации - 1 год

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Составители:

Составители:

Саранская Н.Ю., учитель физической культуры

Люцкан А.А., учитель физической культуры

Тольятти

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июля 2021 г., регистрационный № 64100), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 г. № 569 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 августа 2022 г., регистрационный № 69676) (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 992 (зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2022 г., регистрационный № 71762) (далее – ФОП НОО) и обеспечивает достижение планируемых результатов программы начального общего образования.

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

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

Всего: 66 часов