

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

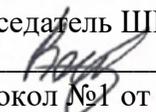
Министерство образования и науки Самарской области

Администрация городского округа Самара

МБОУ Школа № 96 г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

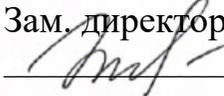
на заседании ШМО учителей начальных классов
Председатель ШМО

 В.В. Федосеева

Протокол №1 от 29.08.2023г.

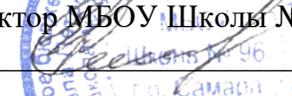
ПРОВЕРЕНО

Зам. директора

 Шаповаловой Г. А

30.08.2023год

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школы №96 г.о. Самара
 Е.М. Сычева

Приказ №202-од от 31.08.2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

для обучающихся 1 классов

Самара 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы Матвеева А.П. «Динамическая пауза. Физическая культура 1-4 классы» (М.: Просвещение, 2014г.).

Программа рассчитана на 1 год обучения, 66 часов в год с проведением занятий 2 раза в неделю.

Планируемые результаты изучения курса «Динамическая пауза».

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям двигательной активности;
- понимание нравственных норм поведения;
- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр;

- понимания значения занятий для укрепления здоровья; установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (под руководством учителя);
- следовать инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения заданий;
- самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать подвижные игры во время прогул.

Предметные результаты .

Обучающиеся научатся:

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- определять значение двигательной активности на здоровье человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия.
- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя.

Формы контроля

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)
1	Подвижные игры	-	18
2	Игры на внимание	-	19
3	Общеразвивающие игры	-	14
4	Комплексы общеразвивающие	-	15
	Итого	0 (0%)	66 (100%)

Содержание курса

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса

1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ «Класс, смирно!»	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. 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.</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.</p> <p>Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег наперегонки, ускорение из разных исходных положений.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.</p> <p>Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.</p>	игра
2	Игра с элементами ОРУ: «Запрещенное движение»		игра
3-4	Игры с бегом: «Конники – спортсмены», «Гуси – лебеди»		игра
5-6	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки». Разучивание и закрепление.		игра
7-8	Игры с элементами ОРУ: «Перемена мест», «День и ночь!» - разучивание.		игра
9-10	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки» – повторение. «Прыжки по полоскам» - разучивание		игра
11-12	Игры с бегом: «Два мороза» – разучивание. Национальная игра «В раю оленьих троп» - разучивание		игра
13-14	Игры с мячом: «Перемени мяч», «Ловушки с мячом» - разучивание.		игра
15-16	Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай – убегай» - разучивание.		игра
17-18	Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Метко в цель»		игра
19-20	Игры с бегом: «Салки», «К своим флажкам!», Национальная игра «В раю оленьих троп»		игра
21-22	Игры в снежки: «Защитники крепости», «Нападение акулы»		Урок-игра
23	«Быстрые упряжки»		Урок-игра

24-25	Игры на санках: «На санки», «Гонки санок»		Урок-игра
26-27	Игры на санках: «Трамвай», «Пройди и не задень»		Урок-игра
28-29	Игры у гимнастической стенки: «Альпинисты», «Невидимки» - разучивание		Урок-игра
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.		Урок-соревнование
31-32	Игры у гимнастической стенки – повтор.		Урок-игра
33-34	Игры с прыжками: «Удочка», «Прыгающие воробушки». «Быстрый олень»: прыжки через нарты. разучивание		Урок-игра
35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо» - разучивание.		Урок-игра
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек» «Быстрый олень»: прыжки через нарты.		Урок-игра
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»		Урок-игра
41-42	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки» - разучивание		Урок-игра
43-44	Игры с бегом: «Два Мороза», «Гуси-лебеди»"		Урок-игра
45-46	Игры с мячом: (с элементами футбола и пионербола): «Обведи меня», «Успей поймать» - разучивание		Урок-игра

47-48	Игры с мячом: «Играй, играй - мяч не теряй», «Мяч водящему»		Урок-игра
49-50	Игры с мячом: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»		Урок-игра
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом		Урок-соревнование
53-54	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки» – повтор. «Прыжки по полоскам» - повторение.		Урок-игра
55-56	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки» - повтор		Урок-игра
57-58	Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай – убегай» - повторение.		Урок-игра
59	Игра-соревнование «Веселые старты»		Урок-соревнование
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): «Обведи меня», «Успей поймать» - повтор.		Урок-игра
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек» - повтор.		Урок-игра
64-65	Игры с элементами ОРУ: «Совушка», «Перемена мест» - повторение.		Урок-игра
66	«День и ночь!»		Урок-игра
	Итого		66