

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы А.И. Дырина
п.г.т. Балашейка муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического объединения
учителей начальных
классов
Руководитель _____
Короткова О.В.
Протокол № 1
от 29.08.2022 г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
Милославская Н.Н.
29.08.2022 г.

Утверждена приказом
№ 468 - ОД от 29.08.2022г.
Директор:
_____ Сибутина И.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
на уровне начального общего образования
1 класс

2022 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» на уровне начального общего образования составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286), в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования и планом внеурочной деятельности ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе авторской программы «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений, 1-4 классы, «Физическая культура» (автор-составитель В.И.Лях, Москва: Просвещение).

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» рассчитана на 33 часа в год (1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Познавательные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Регулятивные 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.

Коммуникативные результаты:

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-контролировать действия партнёра;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Содержание курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» с указанием форм организации и видов деятельности.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Формы деятельности: утренняя зарядка, прогулки, беседа, обсуждение

Виды деятельности: аудиторная, внеаудиторная.

Способы физкультурной деятельности

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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Формы деятельности: утренняя зарядка, тренировка, физкультурные соревнования, подвижные игры, прогулки

Виды деятельности: внеаудиторная.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например : 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и 11 перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Формы деятельности: тренировка, игра, спортивно-оздоровительные часы, соревнования, подвижные игры

Виды деятельности: внеаудиторная.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	
2.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. Сочетание различных видов ходьбы.	1	
3.	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
4.	Бег с преодолением препятствий. Бег по размеченным участкам дорожки.	1	
5.	Режим дня и личная гигиена. Эстафеты. Бег с ускорением.	1	
6.	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Эстафеты с мячами.	1	
7.	Прыжок в длину с места, с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
8.	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал – садись».	1	
9.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
10.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований».	1	
11.	Строевые команды.	1	
12.	Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед в упор присев. Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1	
13.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	
14.	Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	1	
15.	Передвижения по гимнастической стенке. Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке».	1	
16.	Перелезание через гимнастического коня. Урок - соревнование. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	1	
17.	Акробатические комбинации. ОРУ с гимнастической палкой.	1	
18.	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному.	1	
19.	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору». Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка».	1	

20.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Техника безопасности при занятиях на лыжах.	1	
21.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
22.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1	
23.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	
24.	Попеременно двухшажный ход. Подъем елочкой.	1	
25.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	1	
26.	Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
27.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	1	
28.	Бег на 30 метров. Бег на 60 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
29.	Прыжки в длину с разбега. ТБ во время прыжка в длину. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
30.	Бег. Метание малого мяча на дальность.	1	
31.	Прыжок в высоту.	1	
32.	«Челночный» бег. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
33.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1	
	Итого	33	