

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 47 имени М.В. Демидовцева»

РАССМОТРЕНО

На заседании предметной
кафедры начальных классов
Протокол № 1
от «26» августа 2022г.
Заведующий кафедры
/Кузниченко Н.Н./

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по
УВР
/Девяткина О.А./
от «26» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Школа № 47»
/Прокопчено И.В./
Приказ № 166-ОД
от «29» августа 2022г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

1 класс

Составитель:

Симдянова Г.Н.

Тольятти 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО.

Программа составлена на основе программы А.П.Матвеева.

Программа рассчитана на один год обучения, 66 часов в год (2 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержание образования и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок,

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- адекватно оценивать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач,
- 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;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
 - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
 - понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
 - аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
 - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
 - с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
 - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
 - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
 - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирование и регуляции своей деятельности.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- использовать знаково-символические средства, в том числе, модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
 - строить сообщения в устной и письменной форме;
 - ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
 - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
 - проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
 - устанавливать причинно-следственные связи;
 - осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, -выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

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 «Солнце и месяц», «Охотники и утки», «Попрыгунчики-воробушки», «Удочка», «Гонка мячей», «Совушка», «Ручеек», «Кошки-мышки», «Успей занять место», «Салки».

Формы деятельности: соревнования

Виды деятельности: игровая, познавательная; спортивно-оздоровительная

2. **Игры на внимание** отражают реальные факты или события, но обычно 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 «Построй шеренгу», «Запрещённое движение», «За флажками», «День и ночь», «Класс, смирно!», «Перемена мест», «Солнце и месяц», «Попади снежком».

Формы деятельности: соревнования

Виды деятельности: игровая, познавательная; спортивно-оздоровительная

3. **Общеразвивающие игры:**

«Волки, белки, лисы», «У кого мяч?», «Бой петухов», «Два мороза». 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 чередующимся 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.

Формы деятельности: соревнования

Виды деятельности: Игровая, познавательная; спортивно-оздоровительная

4. **Комплексы общеразвивающих упражнений**

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с обручем), комплекс № 3 (у гимнастической стенки), комплекс № 4 (с веревочкой (скакалкой)), комплекс № 5 (с мячом), «Невидимки», «Трамвай», «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо», комплекс общеразвивающих упражнений «Прыжки по полоскам», комплекс упражнений в равновесии «Пройди и не задень».

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.

Формы деятельности: соревнования

Виды деятельности: игровая, познавательная; спортивно-оздоровительная

Тематическое планирование 1 класс

Раздел: Подвижные игры (18 ч)
Раздел: Игры на внимание (19 ч)
Раздел: Общеразвивающие игры (14 ч)
Раздел: Комплексы общеразвивающие (15 ч)

№ п./п.	Темы занятий	Кол-во часов		Всего часов
		теория	практика	
1	Урок-инсценировка. Режим дня школьника. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений (К. №1). Игра «Построй шеренгу»	0,25	0,75	1
2	Строевые упражнения. Игра на внимание «Запрещённое движение»	0,25	0,75	1
3	Игровые упражнения на построение и перестроение. К. №1. Игра с бегом на внимание «За флажками»	0,25	0,75	1
4	Строевые упражнения Игры на внимание «День и ночь», «Класс, смирно»	0,25	0,75	1
5	Игровые упражнения на построение и перестроение. К. №1. Игра «Море волнуется»	0,25	0,75	1
6	Веселое состязание «Стул есть, да никак не сесть». Игровые упражнения на построение и перестроение. К.№1.	0,25	0,75	1
7	Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц».	0,25	0,75	1
8	Игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. Игра с мячом «Охотники и утки»	0,25	0,75	1
9	Игра «Классы». Разучивание комплекса упражнений №3.	0,25	0,75	1
10	Гимнастические упражнения. Игра «Волки, белки, лисы»	0,25	0,75	1
11	Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча. Игра «У кого мяч?».	0,25	0,75	1
12	Игры со скакалкой, с мячом. Гимнастические упражнения	0,25	0,75	1

13	«Весёлые старты» с мячом	0,25	0,75	1
14	К №3. Игровые упражнения на равновесие. Эстафета с мячом	0,25	0,75	1
15	К №3. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	0,25	0,75	1
16	Игра «Охотники и утки»	0,25	0,75	1
17	Разучивание комплекса упражнений №4. Игра «Удочка».	0,25	0,75	1
18	Игры с мячом: ловля, бросок, передача	0,25	0,75	1
19	К №4. Игровые упражнения с лазанием. Игра «Гонка мячей».	0,25	0,75	1
20	Игра «Охотники и утки» Игры с мячом	0,25	0,75	1
21	Акробатические упражнения. Игра «Удочка»	0,25	0,75	1
22	Акробатические упражнения. Игра «Перемена мест»	0,25	0,75	1
23	К. №4. Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Бой петухов».	0,25	0,75	1
24	Акробатические упражнения. Игры «Удочка», «Перемена мест»	0,25	0,75	1
25	Разучивание комплекса упражнений №5 Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Солнце и месяц».	0,25	0,75	1
26	Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Совушка».	0,25	0,75	1
27	К №5. Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Перемена мест»	0,25	0,75	1
28	Лыжная подготовка. Ступающий шаг на лыжах без палок	0,25	0,75	1
29	Скользкий шаг на лыжах без палок	0,25	0,75	1
30	Ступающий и скользкий шаг на лыжах	0,25	0,75	1
31	Ступающий и скользкий шаг на лыжах Игра «Два Мороза»	0,25	0,75	1
32	Игра «Залп по мишеням».	0,25	0,75	1
33	Игра «Попади снежком»	0,25	0,75	1
34	Катание на лыжах и санках. Строительство горок.	0,25	0,75	1
35	Катание на санках. Строительство горок.	0,25	0,75	1
36	Катание на лыжах и санках.	0,25	0,75	1
37	Скользкий шаг на лыжах с палками	0,25	0,75	1
38	Лыжная эстафета	0,25	0,75	1
39	Катание на санках и лыжах.	0,25	0,75	1
40	Катание на санках и лыжах.	0,25	0,75	1
41	Игра «Осада снежной крепости»	0,25	0,75	1
42	Конкурс снежных фигур	0,25	0,75	1
43	Эстафета на санках	0,25	0,75	1
44	Игра «Захват крепости»	0,25	0,75	1
45	Метание снежков в цель на дальность	0,25	0,75	1
46	«Весёлые старты» на лыжах и санках	0,25	0,75	1
47	Зимние русские народные игры и забавы	0,25	0,75	1
48	Зимние русские народные игры и забавы	0,25	0,75	1
49	К №1. Игровые упражнения на построение.	0,25	0,75	1

	Игра «Угадай, чей голосок?»			
50	К №2. Игровые упражнения на построение. Игра «Удочка».	0,25	0,75	1
51	Ловля и передача баскетбольного мяча	0,25	0,75	1
52	К №3. Эстафета с мячом	0,25	0,75	1
53	К №3. Игровые упражнения с прыжками. Игра «Совушка»	0,25	0,75	1
54	К №4. Азбука закаливания. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	0,25	0,75	1
55	Веселые соревнования «Воздух, вода, земля, ветер».	0,25	0,75	1
56	Беговые упражнения. Игра «Удочка»	0,25	0,75	1
57	К №4. Игры «Ручеек», «Удочка с выбыванием»	0,25	0,75	1
58	Ловля и бросок теннисного мяча	0,25	0,75	1
59	Эстафета с теннисным мячом	0,25	0,75	1
60	К №5. Игровые упражнения на равновесие.	0,25	0,75	1
61	Веселые соревнования «Комический футбол».	0,25	0,75	1
62	Игры «Кошки-мышки», «Успей занять место».	0,25	0,75	1
63	Ходьба с изменением направления. Игра «Салки»	0,25	0,75	1
64	Беговые упражнения. Игра «День и ночь»	0,25	0,75	1
65	Весёлые старты» со скакалкой	0,25	0,75	1
66	Подвижные игры на свежем воздухе	0,25	0,75	1
	Итого	8,25	57,75	66 ч