

Частное общеобразовательное учреждение
«Школа «Благое Отрочество»

«Рассмотрено»
на Методическом объединении
учителей нач. классов
Протокол № 1
от «08» 08 2024 г.

«Проверено»
Заместитель директора по УВР
А.М. Кулешова
«08» августа 2024 г.

«Утверждено»
Директор ЧОУ Школа
«Благое Отрочество»
А.М. Кулешова
Пр. № 20-09
от «08» августа 2024 г.

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»
1 класс**

Направленность: спортивно – оздоровительная деятельность

Срок реализации программы курса – 1 год.

Форма: спортивная студия

Составитель программы:
учитель начальных классов:
Мельникова Е.С.

г.о. Самара

2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном мире главной задачей является сохранение здоровья ребенка при его физическом развитии. Задачи физического развития многогранны. Они предусматривают совершенствование физического состояния и двигательного аппарата ребенка, развитие физических качеств: выносливости, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов среды, сопротивляемости утомлению. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В школе все больше уделяется внимания культуре физического развития школьника. (Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» и методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации).

Динамическая пауза в начальной школе - одна из форм физического развития, поддержки и сохранения здоровья младших школьников.

Цель программы: формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы:

1. Укреплять здоровье школьников.
2. Формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
3. Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Режим занятий: программа «Динамическая пауза» реализуется в 1 классе по 2 часа в неделю. Всего 66 часов в год.

Форма проведения: подвижные игры, упражнения для разминки, прогулки и др.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Программа помогает развивать у обучающихся **универсальные учебные действия:**

Личностные:

- уметь выполнять определенные правила игры;
- устанавливать взаимоотношения со сверстниками;
- соблюдать гигиенические нормы;
- уметь самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику;
- знать и применять основы правильного дыхания во время выполнения упражнений;
- иметь потребность в здоровом образе жизни, в соблюдении мер безопасности.

Познавательные:

- знать основы здорового образа жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- технически правильно выполнять двигательные действия;

- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

Регулятивные:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия на занятиях двигательной активности;
- находить ошибки при выполнении заданий;
- отбирать способы их исправления;
- определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата;
- составлять последовательность действий;
- сопоставлять способ действия и его результат с заданным эталоном.

Коммуникативные:

- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила игры и соревнований;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- слушать собеседника;
- договариваться, находить общее решение;
- сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов;
- уметь с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА» 1 КЛАСС

Введение в программу. Цели и задачи программы. Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий. Основные виды деятельности на занятии. 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.

Экскурсия «Правила безопасного поведения в здании школы». Экскурсия по школе, знакомство с планом школы, запасными выходами, знаками, указывающими выход, направление движения и т.д. Игра на внимание «Моя школа».

Экскурсия «Правила пешехода». Экскурсия по поселку. Дорога в школу. Пешеходные зоны. Правила дорожного движения. Игра «Светофор».

Упражнения с предметами: «Птицы клюют», «Воробышки», «Мячик», «Лошадка», «Волна». Разучивание игр, пояснение правил игр, объяснение и показ выполнения движений, команды.

Игра «Перелет птиц». Разучивание игр, пояснение правил игр, объяснение и показ выполнения движений, команды.

Игра-сказка «Колобок». Разучивание игр, пояснение правил игр, объяснение и показ выполнения движений, команды.

Игра «Березовая роща». Разучивание игр, пояснение правил игр, объяснение и показ выполнения движений, команды.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Составление режима дня. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки

и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Игра на свежем воздухе «Салки». Соблюдение гигиенических правил при организации динамической паузы на свежем воздухе. Необходимая одежда, удобная обувь. Соблюдение техники безопасности при организации игр.

Игра на свежем воздухе «Белые медведи». Разучивание правил игры. Выполнение действий по команде.

Игра на свежем воздухе «Куры и ястребы». Разбивание на команды. Умение взаимодействовать в команде.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Комплекс упражнений для закаливания. 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).

Комплекс упражнений игрового характера. Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Игра «Суперцель». Разучивание правил игры. Соблюдение техники безопасности, выполнение заданий по команде.

Веселые старты. Распределение класса по командам. Выбор названия, девиза, капитана команды. Объяснение правил и этапов игры.

Самостоятельный показ комплекса утренней гимнастики обучающимися. Разработка и показ индивидуального набора упражнений для утренней зарядки. Умение соблюдать последовательность в выборе упражнений.

Проведение игр обучающимися. Проверка готовности учащихся к самостоятельной работе. Проверка знаний правил игр, умений организовать игру со своими сверстниками. Самостоятельные занятия.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№	Темы занятий	Количество часов
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий.	1
2	Экскурсия «Правила безопасного поведения в здании школы».	1
3-4	Игра на внимание «Моя школа».	2
5	Экскурсия «Правила пешехода».	1
6-7	Игра «Светофор».	2
8-11	Упражнения с предметами: «Птицы клюют», «Воробышки», «Мячик», «Лошадка», «Волна».	4
12-14	Игра «Перелет птиц».	3
15-17	Игра-сказка «Колобок».	3
18-20	Игра «Березовая роща».	3
21-25	Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	5
26-29	Игра на свежем воздухе «Салки».	4
30-33	Игра на свежем воздухе «Белые медведи».	4
34-36	Игра на свежем воздухе «Куры и ястребы».	3
37-40	Подвижные игры.	4
41-45	Комплекс упражнений для закаливания.	5
46-49	Комплекс упражнений игрового характера.	4
50-53	Игра «Суперцель».	4
54-56	Веселые старты.	3
57-61	Самостоятельный показ комплекса утренней гимнастики обучающимися.	5
62-66	Проведение игр обучающимися.	5
	Итого	66

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

- гимнастическая дорожка (8 матов);
- 25 теннисных мячей;
- 4 набора кубиков (по 9 штук в каждом);
- 15 гимнастических обручей;
- 15 гимнастических палок;
- 10 мячей – прыгунков;
- 6 мячей для минибаскетбола;
- 25 миниклюшек;
- 25 платочков;
- 15 скакалок;
- 30 камешков одного размера (галька);
- 2 декоративные удочки;
- 14 флажков;
- 2 набора «Городки».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.