

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Западное управление
ГБОУ СОШ пос. Волжский Утёс

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Корчагина М.В.

Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

Буланова Е.В.

Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

М.Н. Рогожина

Приказ № 62
от «31»08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза «Час здоровья»
(направление: Спортивно-оздоровительная деятельность)
для обучающихся 1 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Динамическая пауза» для учащихся начальной школы разработана *разработана* на основе:

- Закона «Об образовании РФ»,
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- СанПиНов 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189);
- Рекомендаций по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ №408/13-13 от 20.04.2001);
- авторской программ Степанова П. В.: Программы внеурочной деятельности. Спортивно - оздоровительная деятельность (П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов) - М. Просвещение. 2011.

Занятия проводятся в 1 классе третьим уроком 1 раза (по 1 ч) в неделю в те дни, когда нет уроков физкультуры. За год – 33 ч (33 уч. недели).

1. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные:

- 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.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание программы

Вводное занятие. ТБ.

Теоретические сведения. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

Влияние питания на здоровье. Гигиенические и этические нормы.

Общая физическая подготовка. Упражнения для рук, ног, туловища. ОРУ.

Специальная физическая подготовка. Формирование навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета. Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость.

Дыхательные упражнения.

Упражнения на расслабление.

Самоконтроль и психорегуляция.

Праздник здоровья.

3. Тематическое планирование 1 класс (66 ч)

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ. Упражнения с предметами.	0,5
2-4.	Разучивание физкультминуток в стихах. Игры на свежем воздухе.	1,5
5.	ОРУ. Игра «Перелет птиц»	0,5
6.	ОРУ. Игра-сказка «Колобок»	0,5
7.	ОРУ. Игра «Березовая роща»	0,5
8.	Комплекс упражнений для утренней гимнастики	0,5
9.	ОРУ. Игра на свежем воздухе «Салки»	0,5
10.	ОРУ. Игра на свежем воздухе «Белые медведи»	0,5
11.	ОРУ. Игра на свежем воздухе «Куры и ястребы»	0,5
12.	Комплекс упражнений на развитие внимания	0,5
13.	Комплекс упражнений для закаливания	0,5
14.	Комплекс упражнений игрового характера	0,5
15.	ОРУ. Игра «Суперцель»	0,5

16.	Веселые старты	0,5
17.	Экскурсия «Правила пешехода»	0,5
18.	ОРУ. Игра на свежем воздухе «День-ночь»	0,5
19.	ОРУ. Игра на свежем воздухе « Командиры»	0,5
20.	ОРУ. Игра «Стрекоза»	0,5
21.	ОРУ. Игра «Пчелка»	0,5
22.	ОРУ. Игра «Невод»	0,5
23.	Комплекс упражнений игрового характера	0,5
24.	Экскурсия «Правила безопасного поведения в здании школы»	0,5
25.	Комплекс упражнений игрового характера	0,5
26.	Игры (по выбору учащихся) на свежем воздухе.	0,5
27.	Весёлые старты (на свежем воздухе)	0,5
28.	Проведение физкультминуток учащимися	0,5
29.	Проведение игр учащимися	0,5
30.	Самостоятельный показ комплекса утренней гимнастики учащимися	0,5
31.	Самостоятельное проведение игр учащимися	0,5
32.	Общеразвивающие упражнения с мячами. Игры.	0,5
33.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Игры.	0,5
34.	Общеразвивающие упражнения с обручем. Игры.	0,5
35.	Школьникград – город дисциплинированных. (ПДД).	0,5
36.	Инструктаж по ТБ. Подбрасывание и ловля мяча. «К своим флажкам».	0,5
37.	Передача мяча в парах, стоя на месте. «Два мороза».	0,5
38.	ОРУ. Ведение мяча. Пятнашки.	0,5
39.	Передача мяча в шаге. «Прыгающие воробушки».	0,5
40.	ОРУ. Ведение мяча. «Лисы и куры».	0,5
41.	ОРУ. Ловля и передача мяча. «Зайцы в огороде».	0,5
42.	Знающий пешеход. (ПДД).	0,5
43.	ОРУ. Обычная ходьба. Ходьба на носках. Игры.	0,5
44.	ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Игры.	0,5
45.	ОРУ. Ходьба с преодолением препятствий. Игры.	0,5
46.	ОРУ. Ходьба с изменением направления движения. Игры.	0,5
47.	Эстафета «Смена сторон».	0,5
48.	ОРУ. Бег с ускорением. Игры.	0,5
49.	«Круговая эстафета».	0,5
50.	Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Игры.	0,5
51.	Лазанье по гимнастической скамейке. «Воробьи и кошки».	0,5
52.	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол. Игры.	0,5
53.	ОРУ. Ползание по гимнастической скамейке. Игры.	0,5

54	ОРУ. Ходьба и бег парами. Игры.	0,5
55	ОРУ. Ходьба и бег между предметами. Игры.	0,5
56	Прыжки через короткую скакалку. Игры.	0,5
57	Забрасывание мяча в корзину. «Удочка».	0,5
58	ОРУ. Игры с мячом.	0,5
59	ОРУ. Перебрасывание мячей. Игры.	0,5
60	Прыжки в длину с разбега. Игры.	0,5
61	Упражнения в равновесии. «Море волнуется».	0,5
62	Ходьба на уменьшенной опоре. Игры.	0,5
63	Весенние забавы на свежем воздухе.	0,5
64	Эстафеты.	0,5
65	Круговая эстафета.	0,5
66	Игры (по выбору учащихся) на свежем воздухе.	0,5