

*муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 62 имени Е.Н.Бородина» городского округа Самара*

Рассмотрено на заседании	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДЕНО»
МО учителей начальных классов	Зам. директора по УВР	Директор МБОУ Школы №62
Протокол №1 от 29.08.2023 г.	_____Гилязова И. С.	г. о. Самара
Председатель МО	от 30.08.2023 г.	_____Емелина Т.В.
_____Фёдорова А. А.		Приказ № 60-од от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

Спортивно - оздоровительное направление

для 2 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих детей наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким

арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Содержание программы

Кружок “Динамическая пауза” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В “Динамическую паузу” вошли игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие внимания, памяти, мышления, восприятия и т.д. Они помогают

всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место кружка в учебном плане

Программа рассчитана на 68 часов в год – 2-е классы, с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 35-40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- 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 на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 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 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.

Предметные результаты:

- 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.
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- 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;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»1 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	2
2.	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	2
3.	Игры с бегом: "Конники - спортсмены",	2
4.	Игры с бегом: "Гуси - лебеди"	2
5.	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	2
6.	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки"	2
7.	Игры с элементами ОРУ:"Перемена мест"	2
8.	Игры с элементами ОРУ:"День и ночь!	2
9.	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"	2
10.	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам".	2
11.	Игры с бегом: "Два мороза"	2
12.	Игры с бегом: "Два мороза" .	2
13.	Игры с мячом: "Перемени мяч"	2
14.	Игры с мячом: "Ловушки с мячом"	2
15.	Игры с обручами:"Упасть не давай",	2
16.	Игры с обручами:"Пролезай - убегай"	2
17.	Игры с мячом:"Кто дальше бросит"	2
18.	Игры с мячом:"Метко в цель "	2

19.	Игры с бегом: "Салки"	2
20.	Игры с бегом: "К своим флажкам!"	2
21.	Игры в снежки: "Защитники крепости"	2
22.	Игры в снежки: "Нападение акулы"	2
23.	"Быстрые упряжки"	2
24.	Игры на санках. "На санки",	2
25.	Игры на санках. "Гонки санок"	2
26.	Игры на санках "Трамвай"	2
27.	Игры на санках. "Пройди и не задень"	2
28.	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты"	2
29.	Игры у гимнастической стенки: "Невидимки"	2
30.	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	2
31.	Игры у гимнастической стенки	2
32.	Игры у гимнастической стенки .	2
33.	Игры с прыжками: "Удочка"	2

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

«Динамическая пауза» 2 класс.

№ урока п/п	Тема урока	Кол- во часов
1	Разучивание игры «Воробьи – вороны»	1
2	Игра «Вызов номера»	1
3	Игра «Слушай сигнал»	1
4	Игра «Мышеловка»	1
5	Игра «Составление поезда»	1
6	Игра «Перемена мест»	1
7	Игра «Змейки»	1
8	Игра «Лес, болото, море»	1
9	Игра «Четыре стихии»	1
10	Игра «Штандер»	1
11	Игра «Плетень»	1

12	Игра «Запрещённое движение»	1	
13	Игра «Белки, орехи, шишки»	1	
14	Игра «Круговая оборона»	1	
15	Игра «Салки в два круга»	1	
16	Игра «Лабиринт»	1	
17	Игра «Скороходы и бегуны»	1	
18	Школа мяча.	1	
19	Богатырские потешки.	1	
20	Игра «Меткие стрелки»	1	
21	Весёлые старты.	1	
22	Игра «Коршун и наседка»	1	
23	Игра «Молекула»	1	
24	Игра «Капканы»	1	
25	Игра «Ловушка»	1	
26	Игра «Два дома»	1	
27	Игра «Погоня за лисицей»	1	
28	Игра «Зверюшки, наострите ушки»	1	
29	Игра «Успей передать»	1	
30	Игра «Невидимки»	1	
31	Игра «Встречный маршрут»	1	
32	Игра «Следопыты»	1	
33	Игра «Перестрелка»	1	
34	Игра «Пятнашки»	1	
35	Игра «Успей передать»	1	
36	Перестрелка	1	
37	Игры по выбору	1	
38	Игра «Два мороза»	1	
39	Игра «Волк во рву»	1	
40	Игра «Совушка»	1	
41	Игра «Весёлые старты»	1	
42	Игра «Мышеловка»	1	
43	Игры по выбору	1	
44	Игра «Ловкий шофёр»	1	

45	Катание на лыжах	1	
46	Игра «Не наступи»	1	
47	Игра «Волк во рву»	1	
48	Игра «Лягушка и цапля»	1	
49	Игра «Лиса в курятнике»	1	
50	Игра «Зайцы в огороде»	1	
51	Игра «Пустое место»	1	
52	Игры по выбору	1	
53	Игра «Совушка»	1	
54	Игра «Хитрая лиса»	1	
55	Игра «Ловкие ребята»	1	
56	Игра «Котята и щенята»	1	
57	Весёлые старты	1	
58	Игра «С кочки на кочку»	1	
59	Игра «Не попадись»	1	
60	Игра «Кто дальше»	1	
61	Весёлые старты	1	
62	Футбол	1	
63	Футбол	1	
64	Игра «Самый ловкий»	1	
65	Игра «Кто быстрее к флажку»	1	
66	Игра «Мяч в корзину»	1	
67	Игра «Самый меткий»	1	
68	Соревнования «Ловкие, сильные, смелые»	1	