

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа № 105 имени М.И. Рунт»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
МБОУ Школы № 105
г.о. Самара
Протокол № 13 от
« 29 » июня 2022 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ Школы № 105 г.о. Самара
Егорова Е.В. /
ФИО
« 30 » июня 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
«Динамическая пауза» (1 класс)

Уровень образования: начальное общее образование

г. Самара

Паспорт программы

Класс	1
Направление внеурочной деятельности	Спортивно-оздоровительная деятельность
Форма организации внеурочной деятельности	спортивные игры, ролевые игры, квесты, проекты
Количество часов в неделю	2
Количество часов в год	66
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФГОС ООО
Рабочая программа составлена на основе программы	Программа по предмету «Динамическая пауза» для учащихся первых классов начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А.П.Матвеев, 2001).

Пояснительная записка

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные (динамические) часы.

Программа по предмету «Динамическая пауза» для учащихся первых классов начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А.П.Матвеев, 2001). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Курс «Динамические паузы» осваивается на принципах:

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ

Целью учебной программы «Динамическая пауза» является снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Динамические паузы», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Базовым результатом освоения предмета «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по предмету «Динамическая пауза» составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Динамическая пауза» изучается в первом классе начальной школы в объеме 66 ч (2 урока в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Динамическая пауза» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

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.

Формирование УУД

Познавательные УУД:

- структурирование знаний;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

Коммуникативные УУД:

- Ориентация на партнера по общению.
- Умение слушать собеседника.
- Умение договариваться, находить общее решение,
- Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,
- Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.
- Учет разных мнений и умение обосновать собственное.
- Эмоционально -позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- Учет разных мнений и умение обосновать собственное.

Регулятивные УУД:

- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
- Составление последовательности действий.
- Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.

Планируемые результаты

По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- 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.

**Тематическое планирование занятий
1 класс (66 ч)**

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов	Дата
Подвижные игры			
1 - 2.	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	2ч	
3 - 4.	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	2ч	
5 - 6.	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2ч	
7 - 8.	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2ч	
9 - 10.	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2ч	
11 - 12.	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание	2ч	
13 - 14.	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены"- повтор.	2ч	
15 - 16.	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание	2ч	
17 - 18.	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание	2ч	
19 - 20.	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2ч	
21 - 22.	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	2ч	
23 - 24.	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2ч	
25 - 26.	"Быстрые упряжки"	2ч	
27 - 28.	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2ч	
29 - 30.	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2ч	
31 - 32.	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	2ч	
33 - 34.	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	2ч	
35 - 36.	Игры у гимнастической стенки -повтор	2ч	
37 - 38.	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие	2ч	

	воробушки"- повтор		
39 - 40.	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", Удав стягивает кольцо- разучивание	2ч	
41 - 42.	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек".	2ч	
43 - 44.	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	2ч	
45 - 46.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2ч	
47 - 48.	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2ч	
49 - 50.	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2ч	
51 - 52.	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2ч	
53 - 54.	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2ч	
55 - 56.	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2ч	
57 - 59.	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор.	3ч	
60 - 61.	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	2ч	
62 - 64.	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	3ч	
65 – 66.	Игра-соревнование "Веселые старты""Через ручеек"- повтор.	2ч	

Учебно-методическое обеспечение

А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение, 2011

Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011

А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.