

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей № 6
имени Героя Советского Союза Александра Матвеевича Матросова»**

РАСМОТРЕНА

На заседании кафедры
начальных классов

Протокол №1 от 29.08.2022г.

Заведующий кафедрой

Соколова М. В.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР

Овчинникова Н. А.

29.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по МБУ «Лицей №6»
№387-од от 30.08.2022 г.

Директор МБУ «Лицей №6»

Мицук Е. Ю.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Динамическая пауза

Возраст детей – 7-8 лет

Срок реализации программы – 1 год

Направление: «Спортивно-оздоровительное»

Составители:

Климук Е. Е.,

Животова И В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса

Рабочая программа курса «Динамическая пауза» составлена на основе практического пособия «Организация переменок и динамических пауз в начальной школе» С.А. Исаева М.: Айрис-пресс, 2011 г.

Учебный курс проходит в 1-ом классе, рассчитан на 66 часа в год.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления**.

Программа первого класса реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

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

Динамическая пауза - пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущность динамической паузы - переключение на новый вид деятельности, активный отдых ([Психофизиология. Словарь](#)).

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). 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,

- преимущественности 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).

- 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.

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.

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			теория	практика	
1.	1 год обучения Подвижные игры осеннего периода.	22 ч	1ч	21ч	Фото, соревнования, весёлые старты, турниры, портфолио, экскурсии
2.	Подвижные игры зимнего периода.	22ч	1ч	21ч	
3.	Подвижные игры весеннего периода.	22 ч	1ч	21ч	

**Тематический план
1 класс**

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Аудиторн.	Внеаудит.
	Подвижные игры осеннего периода	22	1	21
1-4	«День и ночь», «Перебрось- поймай!», «Игры с ведением мяча»			
5-10	«Пустое место», «Белые медведи», «Волк во рву»			
11-16	«Прыжки по полосам», «Удочка», «Космонавты»			
17-22	«Вызов», «Караси и щука», «Подвижная цель»			
	Подвижные игры зимнего периода	22	1	21
23-28	Эстафета «Пройди - не упади», Игры «Мяч в воздухе», «Кто дальше бросит»			
29-34	Игры «Кто дальше?», «Точно в цель», «Забей шайбу»			
35-40	«Кто быстрее?» (на санках). « Охотники и зайцы», «Снежная карусель»			
41-44	«Снежком по мячу», «С льдины на льдину». Эстафета «Кто быстрее до снеговика?», «Быстрый лыжник»			
•	Подвижные игры весеннего периода	22	1	21
45-50	Эстафета «Передай мяч». Игры «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»			
51-56	«Перестрелка», «Мини-баскетбол»			
57-60	«Гонка мячей по кругу», «Защита и укрепления», «Быстро и точно»			
61-62	«Мини-гандбол», «Не давай мяч водящему», «Бой петухов»			
63-66	«Овладей мячом», «Охотники и утки», «Вызови по имени»			
	Итого:	66	3	63

Список литературы

1. Исаева С. А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе
Издательство: [Айрис - пресс](#), 2003 г
2. Физкультурные минутки и динамические паузы.
Авторы: Аверина И. Е. Издательство: Айрис-Пресс
Год издания: 2006
3. А. П. Матвеев. Физическая культура. Рабочая программа. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2011.
4. Лях В. И., А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011.
5. А. В. Печенкин, Н. В. Киселёв. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.