муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 77» городского округа Самара

«Рассмотрено»	«Проверено»	«Утверждаю»
на заседании МО учителей начальных классов	Зам. директора по УВР	Директор МБОУ Школы №77
Протокол № 1	Макарова В.В.	г.о. Самара
от «29» августа 2022 г.	«29» августа 2022 г.	Вороноцов А.Г.
Председатель МО		Приказ № 221-од
		от «29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
1 классы

Программу составила:
Марычева Е.М

Самара, 2022

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
1 класс

Пояснительная записка

Ожидаемые результаты

Общие:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установки на использование здорового питания;
- развитие физических и нравственных качеств.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительности.

Уровень подготовки обучающихся

В результате освоения содержания программного материала «**Динамическая пауза**» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о здоровье и спорте

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специально дыхательные упражнения.

История возникновения баскетбола и правила игры. Влияние подвижных игр на умственную деятельность.

ОФП (общефизическая подготовка)

Выносливость: длительный бег, бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений.

Быстрота: бег на короткие дистанции, челночный бег, чередование ходьбы и бега, бег с ускорением.

Сила: подтягивание из виса лёжа , отжимание с разных положений, упражнения на «пресс».

Строевые и общеразвивающие упражнения.

Спортивно-оздоровительные мероприятия

Праздник « Новогодние забавы»; *праздник*, посвященный Дню Защитника Отечества, «Веселые старты»; «Папа, мама, я – спортивная семья»

Тематическое планирование «Динамическая пауза»
1 класс (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Количество часов
1- 2	Русские народные игры: «Дорожки», «Змейка».	2
3 -4	Русские народные игры: «Челночок» «Пустое место».	2
5-6	Русские народные игры «Пятнашки обыкновенные», «Пятнашки с домом».	2
7-8	Русские народные игры: «Прерванные пятнашки»,	2
9-10	Русская народная игра: «Берегись!»	2
11-12	Русская народная игра: «Филин и пташки».	2
13-14	Русская народная игра: «Лошадки».	2
15-16	Русская народная игра: «Палочка–выручалочка».	2
17-18	Русская народная игра: «Перебрасывание мяча».	2
19-20	Русская народная игра: «Зевака».	2
21-22	Русская народная игра: «Мячик кверху».	2
23-24	Русская народная игра: «Охотник».	2
25-26	Русская народная игра: «Сойки».	2
27-28	Русская народная игра: «Выбей мяч из круга».	2
29-30	Русская народная игра: «Мяч в лунке».	2
31-32	Русская народная игра: «Самые ловкие».	2
33-34	Русская народная игра: «Воробушки и кот».	2
35-36	Русская народная игра: «Мешочек».	2
37-38	Русская народная игра: «Петушиный бой».	2
39-40	Русская народная игра: «Салка на одной ноге».	2
41-42	Русская народная игра: «Здравствуй, сосед».	2
43-44	Русская народная игра: «Купи бычка».	2
45-46	Русская народная игра: «Попрыгунчики».	2
47-48	Русская народная игра: «Переселение лягушек».	2
49-50	Русская народная игра «Краски». Башкирская народная игра «Стрелок».	2
51-52	Русская народная игра «Колечко».	2
53-54	Русская народная игра «Летит – не летит».	2
55-56	Русская народная игра «Телефон».	2
57-58	Русская народная игра «Мережка».	2
59-60	Русская народная игра «Пора, бабушка в пир!»	2
61-62	Русская народная игра «Кривой петух».	2
63-64	Русская народная игра «Жмурки на местах».	2
65-66	Конкурс «Веселые старты»	2