

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 59 ИМЕНИ Г.К. ЖУКОВА»

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического Совета Учреждения

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ «Школа № 59»
_____ Е.Н. Рожко

Приказ № 261/1 от 30.08.2024 г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Динамическая пауза»

1 классы

Уровень образования: начальное общее образование

Срок реализации: 1 год

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные:

- Понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные:

Регулятивные:

- 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.

Познавательные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

Предметные (на конец освоения курса):

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- 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.
- Обучающиеся получают возможность научиться:
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
 - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
 - наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
 - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
 - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Подвижные игры:

Игра «Мы веселые ребята»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

Игра «Паровозик».

Количество игроков может быть от 10 до 30. Перед началом игры нужно выбрать двух водящих кошку и мышку. Остальные играющие становятся в круг, примерно на расстоянии одного шага друг от друга, и берутся за руки, образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешено прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку, но при этом запрещается сдвигать плечи. Если кошка наконец проберется в круг, играющие сразу открывают ворота и мышка выбегает из круга, а кошку они стараются из круга не выпускать. Если кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

Игра «Ловушки с мячом?»

Цель игры: постараться обмануть водящего, чтобы он не догадался, у кого из играющих мяч. Выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч. Встав ко всем спиной, он бросает мяч через голову. Тот, кто поймает мяч, прячет его за спину, и все остальные тоже прячут руки за спину, делая вид, что у них в руках мяч. Все хором кричат, «У кого мяч?», а водящий поворачивается к игрокам и пытается угадать, у кого же мяч на самом деле. Если водящий угадает, он бросает мяч снова. Если же он ошибется, то водящим становится тот, у кого мяч.

Игра «Перемена мест»

Знакомая всем с детства подвижная игра. Нужно нарисовать "классы" на твердой поверхности на улице, или наклеить при помощи липкой ленты на полу дома, потом игрок бросает битую в нарисованный первый квадрат так, чтобы она не касаясь линий. Сначала бита кидается в первый «класс», затем во второй и т. д. Как только она оказывается в нужном квадрате, игрок должен приблизиться к ней, скача на одной ноге по порядку через все «классы». Затем бита подбирается, игрок поворачивается кругом и возвращается назад, сохраняя равновесие и не наступая на линии. Игра длится до тех пор, пока игрок не наступит на линию или не потеряет равновесия; тогда наступает очередь другого игрока. Побеждает в игре "Классы" тот, кто первым проскачет от первого «класса» до восьмого.

Игра «Метко в цель».

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

Игра «Залп по мишени»

В игре участвуют 3-4 команды (по 3 игрока в каждой). По числу команд надо приготовить мишени -квадратные кусочки фанеры размером примерно 25X25 см, укрепленные на подставках. В начале игры мишени устанавливаются в 6 шагах от черты, за которой располагаются команды. По сигналу руководителя все игроки каждой команды одновременно бросают снежки в свою мишень (каждый по одному снежку). Если в результате этого залпа какая-нибудь из мишеней перевернется, ее отставляют дальше на один шаг. Побеждает команда, которая к концу игры дальше отодвинет свою мишень.

Игра «Защитники снежной крепости».

Из снега строится крепость -стена высотой 1,2-1,5 м и длиной 4-5 м. По числу снайперов (их может быть 5-6) заготавливаются мишени -фанерные кружки диаметром 60-70 см, прибитые к палкам.

Играющие разбиваются на две равные команды: одна находится внутри крепости (за стеной), другая -в 8-10 м от нее на линии огня. Участникам игры, находящимся в крепости, вручают по одной мишени. По команде судьи все мишени поднимаются над крепостью на 3-4 минуты. Каждый снайпер старается за это время попасть снежком в мишень. В случае попадания он громко объявляет: «Попал -раз, попал -два» и т. д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий. Движения могут усложняться, ведущий может меняться. В конце игры может быть подведен итог, на котором ребятам предлагается попробовать вспомнить, какие животные и растения были названы и подытожить богатство и разнообразие природного мира.

Игра «Гуси – лебеди»».

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить. Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений.

Комплекс № 1 (без предметов)

И. п. - о. с., на счет 1 —2 —3 —4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 —наклон вперед, хлопок ладонями затлевым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох;

И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 —3.—наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 —и. п., вдох. 4 раза.

И. п. — то же.1—руки на пояс, поворот направо; 2 —и. п.; 3 —4 —то же налево. 4 раза.

И.п. — о.с.,1 —присесть, руки на колени, выдох;2 —и. п.; 3 —присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 —и. п., вдох -4 раза.

И. п. — ноги врозь руки на пояс, 1 —наклон влево, руки вверх, 2 —и. п.; 3—4 —то же вправо. 4 раза.

И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 —и. п.; 3—4 —то же другой ногой. 4 раза.

И. п. — о. с.1 —наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2—выпрямиться,рукивверх;3 —наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 —и. п. 4 раза

Комплекс № 2 (с гимнастической палкой)

И. п.— о. е., палка внизу. 1—2 —руки вверх, подняться на носки, потянуться и посмотреть на палку (вдох); 3—4 —и п(выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

И. п.—стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 —поворот туловища вправо (выдох); 2 —и. п. (вдох); 3—4 —то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону, в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

И. п.—о. е., палка внизу. 1 —4—поднимая руки вперед, сесть на пол произвольным способом и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола; 5—8 —встать без помощи рук в и. п. Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

И. п.— то же. 1 —наклон вперед, палку положить т пол (выдох); 2 —выпрямиться, руки вверх (вдох); 3—наклон вперед; взять палку (выдох); 4 —и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

И. п.—о. е., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 —выпад левой ногой в сторону с наклоном вправо (выдох); 2 —толчком возвратиться в и. п. (вдох); 3—4 —то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе.

И. п.— лежа на полу на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 —сгибая левую ногу вперед, просунуть ее между рукой и палкой, выпрямить и опустить вниз(палка между ногами); 3—4 —и. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз поочередно каждой ногой в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержек.

И. п.—о. е., палка впереди. 1 —взмах правой ногой вперед, носком коснуться палки (выдох); 2 —и. п. (вдох); 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в среднем темпе. Ноги не сгибать, туловище вперед не наклонять.

И. п.— стойка ноги врозь левой, руки на пояс, палка на полу между ногами. Прыжками менять положение ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

Комплекс No 3 (с мешочком)

И. п.— о. е., мешочек на голове. Ходьба на месте, с продвижением вперед, высоко поднимая колени. Ногу ставить с носка. Выполнить 60—70 шагов.

И. п.— стойка ноги врозь, мешочек внизу. 1—2 —руки вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на мешочек (вдох); 3—4 —и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Поднимаясь на носках, руки не сгибать и не терять равновесие.

И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 —присесть на носках (выдох); 3—4 —и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести.

И. п.— упор сидя сзади на полу, мешочек на ногах возле ступней. 1—2 —слегка сгибая ноги, поднять их над головой; 3—4 —и. п. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Пятками о пол не ударять. Дыхание произвольное, равномерное.

И. п.— сидя на полу, руки в стороны, мешочек на олове. 1 —взмах правой ногой (выдох); 2 —и. п. (вдох); —4 —то же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Ноги не сгибать. Туловище держать вертикально и назад не отклонять.

И. п.— лежа на спине на полу, руки за головой, мешочек на коленях. 1—2 —согнуть ноги (выдох); 4 —и. п. (вдох). Повторить 6 —8 раз в медленном темпе. Сгибая ноги, держать голени параллельно полу, руки и голову от пола не отрывать.

И. п.—о. е., мешочек внизу. 1—2 —шаг левой перед, наклониться и положить мешочек на пол (выдох); —4 —приставляя левую ногу, возвратиться в и. п. (вдох); 5—6—шаг правой, взять мешочек (выдох); 7—и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

И. п.—стойка ноги врозь правой, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменой положения ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте с мешочком на голове.

Комплекс No 4 (с флажками)

И. п.—о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3руки в стороны, вверх, вперед; 4 —и. п. 4раза.

И. п.—о. с., руки с флажками в стороны. 1—выпад правой вперед, поставить флажки на колени; 2 —и. п.; 3—4 тоже другой ногой. 6 раз.

И. п.—ноги-врозь, руки с флажками вверх. 1 —наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 —и. п., вдох. 6 раз.

И. п.—о. с., руки с флажкамивниз 1 —присесть, руки вперед; 2-и. п. 6—8 раз.

И. п.—ноги врозь, руки с флажками вперед. 1—поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 —и. п.—то же в другую сторону. 6 раз.

И. п.—о. с. 1—шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 —и.п.; 3—4 —то же другой ногой. 6 раз.

И. п.—ноги врозь, руки с флажками в стороны 1 —мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 —и. п.; 3—4—то же другой ногой. 6 раз.

И. п. —о.с., руки с флажкамивнизу. 1 —левую руку в сторону; 2—правую руку в сторону; 3—левую руку вниз; 4—правую руку вниз. 4—6 раз.

Комплекс No 5 (со скакалкой)

И. п.—о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1—2 —натянуть скакалку, руки вверх, потянуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3—4 —и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки не сгибать.

И. п.—широкая стойка, сложенная вдвое скакалка низу. 1 —поднимая руки вперед—в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища вправо (вдох); 2—и. п. выдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги не сгибать и с места не сдвигать.

И. п.—стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 —пружинистые наклоны влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую руку а голову; 3—4 —пружинистые наклоны вправо, меняя положение рук. Повторить 4—5 раз в каждую сторону среднем темпе. Выполняя упражнение, скакалку натянуть, ноги не сгибать. Дыхание равномерное, без задержки.

И. п.—о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —2 —поднимая руки вперед и натягивая скакалку, присесть на носках (вдох); 3—4 —и. п. (выдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести, смотреть на скакалку.

И. п.—стойка ноги врозь на скакалке, руки согнуты, скакалка натянута. 1—2 —разводя руки в стороны, наклон вперед (выдох); 3—4 —и. п. (вдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать, спину держать ровно, голову поднять, смотреть вперед.

И. п.—о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —4 —переступить через скакалку поочередно правой и левой ногой; 5—8 —то же в обратном направлении в. п. Повторить 4—5 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержки.

И. п.—левая нога немного впереди на середине скакалки; руки согнуты, скакалка натянута. 1 —поднимая руки вверх, согнуть ногу; 2 —выпрямляя ногу вниз, оказывать сопротивление руками. То же другой ногой. Покорить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Сгибая югу, прижимать голень к бедру. Дыхание равномерное, без задержки.

И. п.—о. е., скакалка сзади. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Скакалку вращать кистями. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

Тематическое планирование

1 класс

№	тема занятия	количество часов
Игры на взаимодействие между учащимися – 24ч		
1-2	Игра «Гном, как тебя зовут»	2
3-4	Игра «Водяной»	2
5-6	Игра «Мы веселые ребята»	2
7-8	Игра «Гуси- лебеди»	2
9-10	Соревнование скороходов	2
11-12	Игра «Волк во рву»	2
13-14	Игра «К своим флажкам»	2
15-18	Игры по выбору учащихся	4
19-20	Эстафета с мячами	2
21-22	Игра «Птицы и клетка»	2
23-24	Игра «Угадай, кто»	2
Игры на развитие двигательных качеств – 42 ч		
25-26	Эстафета зверей	2
27-28	Игры по выбору учащихся	2
29-30	Игра «Стой!»	2
31-32	Игра «Веселые музыканты»	2
33-34	Игра «Совушка»	2
35-38	Игры по выбору учащихся	4
39-40	Эстафета со скакалками	2
41-42	Игра «Паровозик»	2
43-44	Игры по выбору учащихся	2
45-46	Игра «Вышибалы»	2
47-48	Игра «Воробьи и вороны»	2
49-50	Игра «Салки»	2
51-54	Повторение изученных игр	4
55-56	Эстафета «Кенгуру»	2
57-58	Игра «Симон говорит»	2
59-60	Игра «мишки и шишки»»	2
61-62	Игра «Медведь»	2
63-66	Игры по выбору учащихся	4
	Итого	68 ч