

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа п. Луначарский
имени Героя Российской Федерации Олега Николаевича Долгова
муниципального района Ставропольский Самарской области

445145, РФ, Самарская область, Ставропольский район, п. Луначарский, улица Школьная 8
Телефон/факс (8482) 231-348, e-mail: lunachar_sch@mail.ru

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического
объединения Протокол № 1
от 28.08.2024г.
председатель МО
_____ В.В.Полтева.

«ПРИНЯТО»

решением педагогического
совета Протокол
№ 1 от 28. 08. 2024 г.
председатель ПС
_____ О.В.Аязова

«УТВЕРЖДЕНО»

приказ
№ - 104 -од от 28.08.2024г.
Директор школы
_____ А.А.Тарабыкина

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
для обучающихся 1 классов
«Динамическая пауза»**

Общая характеристика учебного предмета

Программа представляет систему физического развития с оздоровительно-корректирующей направленностью. Курс построен по принципу перехода от развития основных качеств(фундаментальных) , к частным (профилированным), тем самым обеспечивается перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Цель курса – содействие всестороннему развитию личности;

Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи курса:

укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культуры и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

формирование знаний о личной гигиене ,режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья. Работоспособность и развитие двигательных способностей;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время;

формирование интересов к определенным видам двигательной активности;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам ,формирование коммуникативных навыков.

Содержание курса

Содержание программы (2 часа в неделю; всего 66 часов)		
<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>
<p>На материале гимнастики с основами акробатики: Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Подвижные игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Передвижения на лыжах разными способами</p>	<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой.</p>

<p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания; передвижения по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности . Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
<p>Броски: большого (1 кг) на дальность разными способами</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и дальность</p>	<p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы , быстроты и координации при метании малого мяча.</p>

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	Общефизическая подготовка	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.

**Тематическое планирование «Динамическая пауза» в 1 классе
в рамках учебно – методического комплекта « Школа России»**

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1
2.	Строевые упражнения: Основная стойка, построения в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1
3.	Игры на внимание «Класс смирно!», «Запрещенное движение».	1
4	Игры с бегом, на внимание «За флажками», « Класс смирно!»	1
5	Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс смирно!»	1
6	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется раз»	1
7	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	1

8-9	Игра «День и ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг, шаг галопа в сторону	2
10-11	Игры на внимание» Класс смирно!» «День и ночь». Дыхательные упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	2
12	Комбинация общеразвивающих упражнений различной координационной сложности..	1
13	Комплекс ОРУ с мячом	1
14	Строевые упражнения: перемещение	1
15	«Веселые старты» с мячом. Гимнастические упражнения :лазание.	1
16	Игра с мячом «Охотники и утки»	1
17	Игры с мячом: ловля , бросок, передача.	1
18	Эстафета с мячом. Гимнастические упражнения на низкой перекладине.	1
19	Комплекс ОРУ со скакалкой .	1
20	«Веселые старты» со скакалкой	1
21-22	Игры со скакалкой с мячом. Гимнастические упражнения на высокой перекладине.	2
23	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями.	1
24	Игра «Охотники и утки» . Переноска и надевание лыж	1
25	Ступающий и скользящие шаги без палок	1
26	Построение. Прогулка на свежем воздухе, игры на свежем воздухе.	1
27	Переноска лыж. Надевание. Ступающий шаг без палок.	1
28	Игра «Два Деда Мороза». Ступающий шаг без палок.	1
29	Игра «Попади снежком». Переноска лыж. Надевание. Ступающий шаг без палок.	1
30	Игры «Два Деда Мороза», «Попади снежком»	1
31	Катание на санках, лыжах. Метание снежком в цель.	1
32	«Веселые старты» на лыжах и санках.	1
33	Игра «Два Деда Мороза». Прогулка на свежем воздухе. Метание снежков в цель	1
34	Подъем на небольших склонах	1
35	Лыжная эстафета	1

36	Игра «Захват крепости». Катание на санках. Лыжная эстафета.	1
37	Катание на санках. Эстафета на санках. Лыжная эстафета.	1
38	Повороты , переступания	1
39	Метание снежков в цель на дальность	1
40-41	Зимние русские народные игры. Катание на лыжах и санках.	2
42	Скользкий шаг с палками	1
43-44	Эстафета на лыжах. Игры с мячом: ловля, бросок , передача.	2
45-46	Игра «Охотники и утки». Ловля , бросок , передача мяча.	2
47	Комплекс ОРУ с мячом, Игра «Совушка»	1
48-49	Игры «Охотники и утки», «Совушка»	2
50	Игра «Попрыгунчики-воробушки» Ведение баскетбольного мяча	1
51	Игры «Совушка», «Попрыгунчики-воробушки». Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	1
52-53	Акробатические упражнения. Кувырок, прыжки через скакалку	2
54	Игра «Перемена мест». Кувырок вперед, лазание	1
55	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки в высоту	1
56	Бросок и ловля теннисного мяча. Эстафета с теннисным мячом.	1
57	Игра «Салки с мячом» Метание большого и малого мячей в цель.	1
58	Ходьба в ритме. Игра «Перемена мест»	1
59-60	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров.»	2
61-62	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «День и ночь».	2
63-64	Ходьба с изменением направления.	2
65-66	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	2

