Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
Вальдорфская школа «Радость»

Юрид. адрес: 445040, Самарская обл., г. Тольятти, б-р Туполева, 19,
ИНН 6320266770, ОГРН 1146300001264,
эл. почта shkolasadradost@yandex.ru, телефон 24-95-83.

ПРИНЯТО
на Общем Собрании работников
АНОО Вальдорфской
школы «Радость»
протокол от 30 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора
АНОО Вальдорфской
школы «Радость» № 55/2 от
31.08.2022 г.
_____ Федотова М.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

1 класс

Составитель: Семенова Е.Ю.

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» начального общего образования составлена в соответствии с требованиями к результатам начального общего образования, утвержденными ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки России от 06 октября 2009 г. № 373). В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные (динамические) часы.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза».

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, социально 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, 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 организовывать 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.

В процессе изучения динамической паузы обеспечиваются условия для достижения планируемых результатов данной программы внеурочной деятельности всеми обучающимися, в том числе обучающимися с ОВЗ и инвалидами.

Содержание курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» с указанием форм и методов организации

.

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» реализуется в 1 классе в объёме 66 часов в год (2 раза в неделю).

1. **Игры, сближающие первоклассников друг с другом**. Прогулка на свежем воздухе. Игра «Солнышко и дождик», «Ножки», Игра «Раздувайся, пузырь!», «Карусели», Игра «Лови-лови!», «Дудочка», «Куклы пляшут», «Подарки», «По дорожке Валя шла», «Кто к нам пришёл?», «Хоровод», игра «Спектакль игрушек», «Бабушка Маланья», «Заика», «Магазин игрушек». Это игры – забавы, хороводы с элементами фольклора и народной культуры. Игровое партнёрство при добровольном участии каждого ребёнка в том, что принято всеми. Действовать по очереди, небольшими группами. Эти игры позволяют увидеть и прочувствовать индивидуальность каждого ребенка, что развивает у детей уважение к другой личности.

2. **Игры, развивающие нравственно-волевые качества личности ребенка**. Игры «Салочки-догонялочки», «Лохматый пес», «Воробушки и автомобили», «Смелые мышки», «Пустое место», «Лиса и гуси», «Салочки-выручалочки», «Аи, гу-гу!», «Я принес тебе подарок». Игры учат детей внимательному отношению друг к другу, развивают смелость, способность мобилизоваться и избежать опасности, собранность, уверенность в себе.
3. **Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия.** Игры «Зайцы в городе», «Разноцветные колечки», «Кто разбудил Мишутку?», «Разноцветные ленточки», «Колпачок и палочка», «Что выбрал Петрушка?», «Метко в цель», «Звуковые загадки», «Лисы и куры», «Встречайте гостей» и т.д. Дети улавливают особенности знакомых звуков и передают их характер с помощью доступных им средств – движением, звукоподражанием или словом. Это способствует тому, что дети начинают целенаправленно сравнивать звуки между собой, различать их. Так в игре постепенно формируется способность слышать и понимать звуки. Дети прислушиваются, сравнивают и оценивают звуки по силе, тембру, характеру, сосредотачиваются на звуке, выделяют его характерные особенности.
4. **Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия**. Игры «Голова и хвост», «Ворона и воробей», «Где твой дом», «Прыгающие воробушки», «Лиса и куры», «Два притопа, два прихлопа», «Вороны и воробей», эстафета «Смена сторон», «Прыжки по кочкам», танцевальные упражнения «Нос, пол, потолок». Дети учатся ориентироваться в специально созданных пространственных ситуациях и определять своё место по заданному условию, овладевают умением определять словом положение того или иного предмета по отношению к другому. В процессе игры у детей отрабатывается координация движений, право, лево, верх, низ.
5. **Игры, формирующие целенаправленное внимание**. Игры «Раз, два, три – говори», «Пальчики»., «Прятки с игрушками», «Отзовись, не зевай», «Пятнашки», «Поехали коробочки», «Волшебный столик», «Проказы Мишки-шалунишки». Характерным для этих игр является наличие текста (как правило, стихотворного), которыйнаправляет внимание детей, напоминает им правила и те условия их выполнения, которые связаны с управлением своим вниманием. Дети, подражая взрослому, постепенно овладевают игровыми действиями и подготавливаются к самостоятельному их выполнению.
6. **Игры, развивающие речь и мышление**. Игры «Чудесный сундучок», «Где спрятался зайчик?», «День рождения куклы Алёнушки», «Зайчик и мишка», «Мешочек, пусти!», «Где мы побывали, что мы повидали!», «Лисы и куры», «Что на картине?» В процессе этих игр происходит отработка артикуляции, расширение активного словаря, развитие связной речи, т.е. умение выразить свою мысль словами и формирование речевого мышления.
7. **Игры, развивающие память.** Игры «Переполох», «Мамины помощники», «Кто здесь прячется?», «Пустое место», «Что достать тебе дружок?» и т.д. Игровые задания, направленные на запоминание различной информации, отличаются своей сложностью. В ходе игр у детей развивается внимание, координация, умение сосредоточиться. Игры способствуют общению и пониманию. 8.Игры, развивающие координацию движений. Игры «Отдай мяч соседу», «Метко в цель», «Попади в

цель», «Перестрелка», «Броски в кольцо», «Ловкие ребята», «Вызов номеров», «Два мороза», «Что изменилось?», «Веселые старты» и т.д. В данных играх происходит совершенствование координации движений. Развивается сотрудничество, взаимовыручка, умение сотрудничать в группе, команде.

Формы организации занятий.

Предусмотрены следующие основные виды занятий: подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты. При организации занятий важная роль принадлежит вопросам, связанным с соблюдением техники безопасности. Данная программа подскажет, какие игры и в какой последовательности могут быть включены в занятие в зависимости от того, где они проводятся: во дворе, на площадке, в спортивном зале, в коридоре, в небольшой, но свободной от мебели комнаты или классе. Следует также иметь в виду, что любые комнатные игры (и в особенности подвижные) при благоприятных погодных условиях нужно проводить на воздухе, что всегда предпочтительнее, полезнее для здоровья детей. И, наоборот, многие из игр, которые рекомендуется проводить во дворе, на площадке, могут быть в непогоду перенесены в помещение, если есть просторный зал. На занятии сначала предлагается первой сравнительно простая игра, которая поможет сразу вовлечь детей в активную деятельность, создать веселое, бодрое настроение. За ней следуют игры с более сложными правилами.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»

№ п/п	**Разделы программы**	**Количество часов**
1.	Вводный урок «Что такое «Динамическая пауза» Разучивание упражнений для утренней гимнастики	1
2.	Подвижные игры на улице	28
3.	Русские народные игры	15
4.	Легкоатлетические упражнения	5
5.	Игры с мячом	13
6.	Легкая атлетика	4
Итого:		**66**