

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Правдинского муниципального округа
«Средняя школа г. Правдинска»**

**Список обучающихся, занятых внеурочной деятельностью
в 2024 – 2025 учебном году в рамках ФГОС.
по Программе внеурочной деятельности**

«Динамическая пауза»
(Название программы)

Руководитель	Верба Лариса Александровна
Направление -духовно-нравственное - социальное -общейинтеллектуальное -общекультурное -спортивно - оздоровительное	Спортивно-оздоровительное
Недельная нагрузка	2 часа (в неделю)
Время проведения	Четверг 5 урок , пятница 6 урок

В неделю (1 ч.)	В месяц (8 ч.)	В год (66-70 ч.)
2 час	8 часов	66 часов

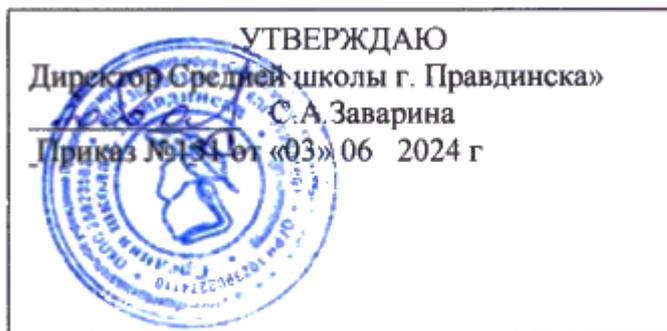
Список учащихся

п/н	ФИО ребенка	Дата рождения	Класс
1.	Амелин Даниил Михайлович	20.03.2017	1
2.	Барчук Егор Андреевич	02.12.2016	1
3.	Богдасhev Егор Владимирович	20.02.2017	1
4.	Вареник Илья Максимович	28.10.2016	1
5.	Киракосян Нарек Акобович	29.03.2017	1
6.	Корнеева София Алексеевна	05.04.2016	1
7.	Красильников Степан Александрович	02.12.2016	1
8.	Красильникова Кира Александровна	01.09.2017	1
9.	Латыш Алена Максимовна	03.08.2017	1
10.	Лиясова Елизавета Михайловна	03.04.2017	1
11.	Луковкина Вера Алексеевна	06.07.2017	1
12.	Матов Дмитрий Николаевич	28.07.2017	1
13.	Мунтянова София Георгиевна	03.02.2017	1
14.	Панкратов Матвей Сергеевич	07.09.2017	1
15.	Петров Егор Павлович	03.11.2017	1
16.	Радченко Владислав Михайлович	28.09.2017	1
17.	Ревяко Юрий Дмитриевич	08.07.2017	1
18.	Семенов Владимир Иванович	31.03.2017	1
19.	Сергиенко Дарья Дмитриевна	10.10.2017	1

20.	Снапковский Роман Сергеевич	28.09.2017	1
21.	Савельев Даниил Петрович	11.02.2017	1
22.	Солодова Валерия Валерьевна	22.02.2018	1
23.	Талалаев Захар Александрович	05.10.2017	1
24.	Тимошенко Марьяна Алексеевна	14.08.2017	1
25.	Фалин Максим Андреевич	13.01.2017	1
26.	Хахолкин Артём Сергеевич	22.05.2017	1

Руководитель

Верба Л.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ)**

«Динамическая пауза»

(наименование Программы)

Спортивно - оздоровительное

(направленность Программы)

7-8 лет

(возраст детей, на которых рассчитана Программа)

1 год

(срок реализации Программы)

Программу составил:

Верба Лариса Александровна

(Ф.И.О. педагога)

учитель начальных классов

(должность)

г. Правдинск
2024 г

Личностные результаты:

- 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;
- 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.

Содержание программы

1. Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», «Солнце и месяц», «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости» и т.д.

2. Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое — через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место» и т.д.

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Юла», «Летающая вертушка» и т.д.

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

4. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка» и т.д.

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;

- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
 - просмотр и обсуждение видеоматериала;
 - беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1	Подвижные игры	2	10	18
2	Игры на внимание	2	8	14
3	Общеразвивающие игры	2	11	20
4	Комплексы общеразвивающие	2	8	16
	Итого:	8	37	66

**Календарно - тематическое планирование
«Динамическая пауза»**

№	Дата	Тема урока	Кол -во час	ФОРМА ДОСТИЖЕН ИЯ РЕЗУЛЬТАТ ОВ
1	Сентябрь	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
2	Сентябрь	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	2	Познавательная игра
3	Сентябрь	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	Игра-соревнование
4	Сентябрь	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	2	Игра-соревнование
5	Октябрь	Игры "Перемена мест", "День и ночь!"	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
6	Октябрь	Игры «Кошки – мышки», «Море волнуется».	2	Игра-эстафета
7	Октябрь	Игры: "Попрыгунчики-воробушки" «Прыжки по полоскам"	2	Игровая
8	Октябрь	Игры : " Бой петухов», «Море волнуется»	2	Игра-соревнование
9		Подвижные игры.	2	Сюжетно-ролевая игра
10	Ноябрь	Игры «Гонка мячей», «У кого мяч?»	2	Игра-эстафета
11	Ноябрь	Игры «Гонка мячей», «У кого мяч?»	2	Игровая
12	Ноябрь	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2	Сюжетно-ролевая игра
13	Декабрь	Игры «Скатывание шаров», «Осада снежной крепости».	2	Игра-эстафета
14	Декабрь	Игры у Новогодней елки.	2	Игра-эстафета
15	Декабрь	Игры "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	Игра-соревнование
16	Январь	Игры «Угадай, чей голосок», «Краски».	2	Сюжетно-ролевая игра
17	Январь	"Быстрые упряжки"	2	Игра-эстафета
18	Январь	Игры «Салки», «Гуси-Лебеди»	2	Беседа о ЗОЖ, игра
19	Февраль	Игры "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	Игровая
20	Февраль	Игры: "Альпинисты", "Невидимки"	2	Сюжетно-ролевая игра
21	Февраль	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	2	Игровая
22	Март	Игра «Лесорубы»	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная

				я игра
23	Март	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	2	Игра-эстафета
24	Март	Игра «Мишка на прогулке»	2	Игра-соревнование
25	Март	Игры: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень"	2	Игра-соревнование
26	Апрель	Игры «Правильно – неправильно», «Пустое место».	2	Сюжетно-ролевая игра
27	Апрель	Игры "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	Игра-соревнование
28	Апрель	Игры : "Через ручеек" "Быстрый олень"..	2	Игра-эстафета
29	Апрель	Игры: «Карусель», «Замри»	2	Игра-эстафета
30	Май	Игры : «Ручеек», «Успей занять место».	2	Игра-соревнование
31	Май	Игры: "К своим флажкам", "Пятнашки"-	2	Игра-эстафета
32	Май	Игры «Замри», «Третий лишний»	2	Игра-соревнование
33	Май	Игры с мячом: "Обведи меня", "Успей поймать"-	2	Игра-эстафета

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2011
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011
3. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>
4. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010
5. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 1986
6. А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД. <http://festival.1september.ru>

