

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат №136 для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
совета
протокол № 1
от «28» августа 2023г.
Секретарь _____
Пономарева Л. Б.

ПРОВЕРЕНО:

Заместитель
директора по УР
_____ Меренкова М.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ
школы-интерната № 136
Мальцева О.В.

Приказ № 99-од
от «29» августа 2023г.

**АДАптированная рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»
для 1, 1 доп. классов
обучающихся с задержкой психического развития
(7.2.)**

Разработчики: учителя

Козлова Е.Н., Пономарева Л.Б., Ягудина Г.М.,
Илюшкина А.С., Ямашкина О.А., Кириллова М.В.,
Мишустина Е.В., Иксанова И.А., Меренкова М.А.

Самара
2023г.

Приложение №

к Адаптированной образовательной программе начального
общего образования обучающихся с задержкой психического развития

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение курса	4-5
Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане	5
Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»	6- 10
Содержание курса внеурочной деятельности	10- 12
Календарно-тематическое планирование (в приложении)	

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- На основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ (далее – далее ФГОС НОО ОВЗ), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся с ЗПР, сформулированные в Федеральной программе воспитания;
- ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) от 24. 11. 2022 № 1023;
- АООП НОО ГБОУ школы-интерната № 136;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р.

Программа «Динамическая пауза» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов. Данная программа тесно связана с программами по физической культуре.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение курса

Связь динамических пауз, осуществляемых во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения;
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер, что в первую очередь необходимо для обучающихся с ОВЗ. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной.

Важное направление в содержании программы «Динамические паузы» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Цель: воспитание у обучающихся 1-х, 1-х доп. классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;

- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

Рабочая программа «Динамическая пауза» составлена согласно требованиям СанПиНа и составляет:

1 класс - 33 часа (1 час в неделю);

1 доп.класс – 33 часа (1 час в неделю).

Режим занятий:

продолжительность одного занятия в первом классе 1 полугодия –35 мин, 2 полугодие – 40 минут.

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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим

работником алгоритма;

- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);

- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;

- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила

информационной безопасности при поиске информации в интернете;

- анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;

- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

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.

Сформировано представление:

- доступные возрасту гигиенические процедуры
- как удовлетворить потребность в движении между уроков, быть

выслушанным, слушать и услышать других

- способы выражений своих взглядов и мотиваций позиций.

Сформированы умения:

- работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции,
- использовать коммуникативные навыки,
- соблюдать элементарные правила здорового образа жизни

Содержание курса внеурочной деятельности

в 1, 1 доп. классах

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».

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»

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

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.

**Календарно – тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
1 класс**

№ п/п	Дата/сро ки проведен ия	Тема	Форма проведения	Часо в по теме	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)		
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1.		Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	1	Знать: зачин, команды, кричалки. Уметь: слушать команды водящего, перестраиватьс я, выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	- формирование мотивов достижения и социального признания - формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности; - формирование моральной самооценки	- структуриро - вание знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме	- ориентация на партнера по общению; - умение слушать собеседника; - умение договариваться, находить общее решение; - способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.
2.		Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	Познавательна я игра	1				
3.		Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	Игра- соревнование	1				
4.		Игры с прыжками "Попрыгунчик и воробушки". Разучивание и закрепление.	Игра- соревнование	1				

5.		Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	1	- закрепление и совершенствование навыков бега; - в прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; - ориентирование в пространстве.	- развитие чувства доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый образ жизни.	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности - учет разных мнений и умение формировать собственное; - эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества.
6.		Игры с прыжками: "Попрыгунчик и воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание	Игра-эстафета	1	- развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый образ	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности - учет разных мнений и умение формировать собственное; - эмоционально-позитивное отношение к процессу
7.		Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание.	Игровая, проектная	1				
8.		Игры с мячом: "Перемени	Игра-	1	- развитие навыков по			

		мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание	соревнование		координации движений, ловкости.	жизни		сотрудничества.
9.		Игры с обручами: "Упасть не давай", «Пролезай и убегай» - разучивание.	Сюжетно-ролевая игра	1				
10.		Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	Игра-эстафета	1	- развивает координацию движений, ловкость,			
11.		Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!"	Игровая, проектная	1	опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества			
12.		Игры "Защитники крепости", "Нападение акулы"	Сюжетно-ролевая игра	1				
13.		«Быстрые упряжки"	Игра-эстафета	1				
14.		Игры «Салки», «Гуси-Лебеди»	Игра-эстафета	1	- развитие скорости реакции, внимательность			

					и			
15.		Игры "Трамвай", "Пройди и не задень"	Игра-соревнование	1	- развивает координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества			
16.		Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты ", "Невидимки"-разучивание	Сюжетно-ролевая игра	1				
17.		Эстафета с лазаньем и перелезанием	Игра-эстафета	1				
18.		Игры у гимнастической стенки - повтор	Беседа о ЗОЖ, игра	1				
19.		Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	Игровая, проектная	1		- развивает координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного		

20.		Игры с лентами «Поймай ленту», Удав стягивает кольцо-разучивание	Сюжетно-ролевая игра	1	соперничества			
21.		Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты	Игровая, проектная	1		- воспитание доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый образ жизни	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	-умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности; - учет разных мнений и умение формировать собственное; - эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества
22.		Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор.	Игра-эстафета	1				
23.		Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	1	- развивает координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат,			

24.		Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	Игра-эстафета	1	способности бега, чувства спортивного соперничества			
25.		Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди	Игра- соревнование	1	- развивает координацию движений,			
26.		Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	Игра- соревнование	1	ловкость, опорно- двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества			
27.		Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему»	Сюжетно- ролевая игра	1				
28.		Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	Игра- соревнование	1				
29.		Игры-эстафеты с бегом и мячом	Игра-эстафета	1				

30.		Игры с прыжками: "Попрыгунчик и воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор	Игра-эстафета	1				
31.		Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	Игра-соревнование	1				
32.		Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор	Игра-эстафета	1	- развивает координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат,			
33.		Игра-соревнование "Веселые старты"	Игра-соревнование	1	способности бега, чувства спортивного соперничества			