

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №23» городского округа Самара

ПРИНЯТО
НА ЗАСЕДАНИИ МО
ПРОТОКОЛ № 1
от «28» 08 2018г.

СОГЛАСОВАНО
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА
ПО ВР
Код М.Н. Косьяненко
от «28» 08 2018г.

УТВЕРЖДЕНО
ПРИКАЗ № 136-9
от «28» 08 2018г.
Директор МБОУ Школа №23 г.о. Самара
А.А. Кольчугина



ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
«Динамическая пауза»

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: игра

Классы: 1

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Кужагулова В.С.

г. Самара 2018г.

1. Пояснительная записка

Программа курса «Динамические паузы» для 1 классов разработана в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373.

Программа «Динамические паузы» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Новизной программы является условия, 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.

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

Цель воспитание у учащихся 1-х 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 школьников 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.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Режим занятий

Полный курс рассчитан на год 66 часов; 2 часов в неделю.

Виды внеурочной деятельности «Динамической паузе»

- игровая;
- познавательная;
- досугово-развлекательная (досуговое общение);
- спортивно-оздоровительная

Формы организации деятельности:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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, социальной 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; 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.

По окончании 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.

Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека; о принятых в обществе нормах поведения и общения; об основах здорового образа жизни; об истории своей семьи и Отечества; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой

деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; о правилах проведения исследования.

Программа «Динамические паузы» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Данная программа тесно связана с программами по физической культуре Ляха В.И.

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

Виды внеурочной деятельности	Образовательные формы	Уровень результатов внеурочной деятельности	Преимущественные формы достижения результата
Игровая деятельность	ролевая игры	1 приобретение социальных знаний	Ролевая игра
	Деловая игра	2.Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Деловая игра
	Социально-моделирующая игра	3.Получение опыта самостоятельного социального действия	Социально-моделирующая игра
Познавательная	Викторины, познавательные игры, познавательные беседы, дидактический театр,	1.Приобретение школьником социальных знаний	Викторины, познавательные игры, познавательные
		2.Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Дидактический театр, общественный смотр знаний.
	общественный смотр знаний, детские исследовательские	3.Получение опыта самостоятельного социального действия	Детские исследовательские проекты, внешкольные акции познавательной направленности

Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)	Культпоходы в театры, музеи, концертные залы, выставки. Концерты, инсценировки, праздники на уровне класса и школы. Школьные благотворительные концерты, выставки	1. Приобретение школьником социальных знаний	Культпоходы в театры, музеи, концертные залы, выставки
		2. Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Концерты, инсценировки, праздники на уровне класса и школы.
		3. Получение опыта самостоятельного социального действия	Школьные благотворительные концерты, выставки, фестивали
Спортивно-оздоровительная деятельность	Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах. Школьные спортивные турниры. Социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты	1. Приобретение школьником социальных знаний	Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в
		1. Приобретение школьником социальных знаний	Школьные спортивные турниры.
		3. Получение опыта самостоятельного социального действия	

**Тематическое планирование
по программе внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
1 класс (66часов)**

№ п/п	Разделы (темы)	общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	1 Теория	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1		1 Практика
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2		2 Практика
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	2		2 Практика
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2		2 Практика
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики- воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание	2		2 Практика
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра «В раю оленьих троп" разучивание	2		2 Практика
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание	2		2 Практика
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разуч.	2		2 Практика
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2		2 Практика

19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2		2 Практика
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2		2 Практика
23	"Быстрые упряжки"	1		1 Практика
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2		2 Практика
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2		2 Практика
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	2		2 Практика
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1		1 Практика
31-32	Игры у гимнастической стенки –повтор.	2		2 Практика
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. Разучивание	2		2 Практика
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо- разучивание	2		2 Практика
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	2		2 Практика
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	2		2 Практика
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2		2 Практика
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси- лебеди"	2		2 Практика
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2		2 Практика

47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй",	2		2 Практика
49-	Игры с мячом:	1		1 Практика
50	"У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	1		1 Практика
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2		2 Практика
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики- воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2		2 Практика
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2		2 Практика
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2		2 Практика
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1		1 Практика
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2		2 Практика
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2		2 Практика
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2		2 Практика
66	"День и ночь! -	2		2 Практика
	Итого	66	1ч. (2%)	65ч. (98%)

Содержание курса

Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!", Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди", Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки", Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение", Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди", Игры с прыжками "Попрыгунчики-

воробушки", Игры с элементами ОРУ: Игры с бегом: "Два мороза". Национальная игра «В раю оленьих троп», игры с мячом: "Перемени мя" "Перемена мест", "День и ночь! ч", "Ловушки с мячом", игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай", Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель" игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп" игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы", "Быстрые упряжки", Игры на санках. "На санки", "Гонки санок", игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень", Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"; Эстафета с лазаньем и перелезанием.

Игры с прыжками:

"Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты, игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", Удав стягивает кольцо. Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек" - "Быстрый олень: прыжки через нарты. Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри», игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки", игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси- лебеди" игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать", Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", «Мяч водящему», игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину", Игры-эстафеты с бегом и мячом игры с прыжками: "Попрыгунчики- воробушки" "Прыжки по полоскам", игры с бегом: "К своим флажкам", игры с обручами: "Упасть не давай".

Игра-соревнование "Веселые старты", игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):

"Обведи меня", "Успей поймать", игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", "День и ночь!

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
4. Артем Патрикеев_Подвижные игры. 1-4 классы 2010
5. М.Ф. Литвинова Русские народные подвижные игры. Просвещение. 1986г.

