

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 городского округа Чапаевск Самарской области

«РАССМОТРЕНО» на заседании МО учителей начальных классов протокол № <u>1</u> от «<u>26</u>» <u>08</u> 2019г руководитель <u>Т.В. Давыдова</u>	«ПРОВЕРЕНО» заместитель директора по ВР <u>Н.Н. Карасева</u> «<u>26</u>» <u>08</u> 2019г	«УТВЕРЖДАЮ» директор <u>Т.А. Карасева</u> от «<u>26</u>» <u>08</u> 2019г
--	---	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»
1 класс**

Наименование курса	Динамическая пауза
Уровень, класс	Начальное общее образования, 1-4 класс
Количество часов по учебному плану	1 класс
- в неделю	2
- в год	66
Программа	образовательная программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов. - М., Просвещение, 2016

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1 класса составлена с использованием материалов Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе образовательной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов. - М., Просвещение, 2016 и А.П. Матвеева. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2014

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные

Регулятивные:

- 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.

Познавательные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

Личностные:

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.

- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Предметные:

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- 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.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Курс внеурочной деятельности «Динамическая пауза» предназначен для обучающихся 1-х классов, рассчитан на 1 год обучения (66 часов в год), 2 часа в неделю в течение всего учебного года. Процент пассивности (число аудиторных занятий) составляет 0%. Занятия проводятся на улице на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).

Динамическая пауза не предназначена для решения задач физического совершенствования, а носит, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижная (динамическая) пауза помогает обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяет активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивает сохранение работоспособности.

Ведение курса «Динамическая пауза» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Важное направление в содержании программы «Динамическая пауза» 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. Сначала совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- 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.

Виды деятельности:

1. Игровая деятельность.
2. Познавательная деятельность.
3. Досугово-развлекательная деятельность.
4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Игры с элементами ОРУ: "Класс, смирно!», "Запрещенное движение", "Перемена мест", "День и ночь!», "Совушка", "Перемена мест"

Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди", "Два Мороза", «Прогулка в лес», "Салки", "К своим флажкам!", «Канатоходцы», "Пятнашки"

Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам", «Прогулка в лес», "Удочка", «Путешественники»

Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом", "Кто дальше бросит", "Метко в цель", "Обведи меня", "Успей поймать", "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему", "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"

Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"

Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"

Игры на санках: "На санки", "Гонки санок", "Быстрые упряжки", "Трамвай", "Пройди и не задень"

Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки", «Карусель», «Замри»
Эстафета с лазаньем и перелезанием.

Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо»

Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек",

Игры-эстафеты с бегом и мячом

Игра-соревнование "Веселые старты"

Самостоятельные игры и развлечения.

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под; 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; пробегание 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 чередующимся 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.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов			Виды деятельности
		теорети ческих	практи ческих	всего	
1	Подвижные игры	6	12	18	Игра
2	Игры на внимание	8	11	19	Игра
3	Общеразвивающие игры	4	10	14	Игра
4	Комплексы общеразвивающие	5	10	15	Игра- соревнование, игра-эстафета
	Итого:	23	43	66	