

Рассмотрено
на заседании МО
нач. классов
протокол № 2 от 30.08.18 г.
Носова Н.В.

Проверено зам.
директора по УВР
 Байкулова С.Н.



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 70 им. Героя Советского Союза А.В. Мельникова»
городского округа Самара

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
«*Динамическая пауза*»

Направление: *олимпийско-оздоровительное*
Форма организации: *секция, соревнования*

Класс: *1*

Срок реализации: *на год*

Составитель: Н.В.Баранова, М.Д.Казарина

г. Самара, 2018 г.

Пояснительная записка

При составлении данной программы МО учителей начальных классов использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;

Программа «Динамическая пауза» разработана на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Школа № 70 г.о. Самара.

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

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.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. 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.

Количество вне аудиторных занятий:

Пассивных – 0 %

Активных -100 %

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

Сроки реализации программы.

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

Планируемые результаты

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на 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.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

№	Кол-во часов	Раздел	Теоретические занятия	Практические занятия
1	1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	
2	1	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение".		1
3-4	2	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди".		1
5-6	2	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление.		1
7-8	2	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.		1
9-10	2	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание.		1
11-12	2	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание.		1
13-14	2	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание.		1
15-16	2	Игры с обручами: "Упасть не давай",		1

		"Пролезай - убегай" – разучивание.1	
17-18	2	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	1
19-20	2	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп".	1
21-22	2	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы".	1
23	1	"Быстрые упряжки".	1
24-25	2	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок".	1
26-27	2	Игры на санках. "Трамвай", "Пройди и не задень".	1
28-29	2	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание.	1
30	1	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
31-32	2	Игры у гимнастической стенки – повтор.	1
33-34	2	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. Разучивание.	1
35-36	2	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание.	1
37-38	2	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", "Быстрый олень": прыжки через нарты.	1
39-40	2	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей. Игры: «Карусель», «Замри».	1
41-42	2	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание.	1
43-44	2	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	1
45-46	2	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание.	1
47-48	2	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему".	1
49-50	2	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	1
51-52	2	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	1
53-54	2	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор.	1

55-56	2	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор		1
57-58	2	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор.		1
59	1	Игра-соревнование "Веселые старты".		1
60-61	2	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор.		1
62-63	2	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.		1
64-65	2	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест"- повторение.		1
66	1	"День и ночь! "		
Итого	33ч.		1(3%)	32(97%)

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>

