

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана в рамках спортивно-оздоровительного направления для обучающихся 1-х классов на основе:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Основной образовательной программы основного общего образования МБУ «Школа №15».
3. Программ по физической культуре Егорова Б.Б., Пересадына Ю.Е., Ляха В.И. . М.: Баласс, 2015 год.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

Программа нацелена на воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр. В ходе реализации данного курса у учащихся будут сформированы общие представления о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, о способах совершенствования жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям.

Планируемые результаты

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

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.

Тематический план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1	Подвижные игры	6	12	18
2	Игры на внимание	8	11	19
3	Общеразвивающие игры	4	10	14
4	Комплексы общеразвивающие	5	10	15
	Итого:	23	43	66

Календарный план

№	Тема урока	Теория	Практика	Итого	Промежуточный результат
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	0,5	0,5	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	0,5	0,5	1	Познавательная игра
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	0,5	1,5	2	Игра-соревнование
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	0,5	1,5	2	Игра-соревнование
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	0,5	1,5	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повторение. "Прыжки по полоскам"-разучивание	0,5	1,5	2	Игра-эстафета
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "В краю оленьих троп" разучивание	0,5	1,5	2	Игровая, Проектная, культпоход
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	0,5	1,5	2	Игра-соревнование
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание	0,5	1,5	2	Сюжетно-ролевая игра
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	0,5	1,5	2	Игра-эстафета

19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", "В краю оленьих троп"	0,5	1,5	2	Игровая, проектная, культпоход
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	0,5	1,5	2	Сюжетно-ролевая игра
23	"Быстрые упряжки"	0,5	0,5	1	Игра-эстафета
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	0,5	1,5	2	Игра-эстафета
26-27	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень"	0,5	1,5	2	Игра-соревнование
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	0,5	1,5	2	Сюжетно-ролевая игра
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	0,5	0,5	1	Игра-эстафета
31-32	Игры у гимнастической стенки -повтор	0,5	1,5	2	Беседа о ЗОЖ, игра
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". разучивание	0,5	1,5	2	Игровая, проектная
35-36	Игры с лентами (веревочкой):Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	0,5	1,5	2	Сюжетно-ролевая игра
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый конь»	0,5	1,5	2	Игровая, проектная
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	0,5	1,5	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	0,5	1,5	2	Игра-эстафета
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	0,5	1,5	2	Игра-соревнование
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	0,5	1,5	2	Игра-соревнование
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	0,5	1,5	2	Сюжетно-ролевая игра
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	0,5	1,5	2	Игра-соревнование
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	0,5	1,5	2	Игра-эстафета
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	0,5	1,5	2	Игра-эстафета
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	0,5	1,5	2	Игра-соревнование
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор	0,5	1,5	2	Игра-эстафета
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	0,5	0,5	1	Игра-соревнование
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	0,5	1,5	2	Игра-эстафета
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.	0,5	1,5	2	Игра-эстафета
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	0,5	1,5	2	Сюжетно-ролевая игра
66	"День и ночь! -	0,5	0,5	1	Познавательная игра

Содержание программы

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

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», «Ларынщуп» – «Юла», «Тухлан ларынщуп» – «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 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. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий,

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>