


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 107 имени Героя Советского Союза М.Я. Сорокина» городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ	ПРОВЕРЕНО	РАССМОТРЕНО
 <p>Директор МБОУ Школа № 107 С.В. Погодина (личная подпись) (И.О. Фамилия) « 1 » <u>Сентября</u> 2020 г.</p>	<p>Заместитель директора по начальной школе <u>Т.А. Яндукова</u> (личная подпись) (И.О. Фамилия) « 28 » <u>Августа</u> 2020 г.</p>	<p>на заседании методического объединения учителей начальных классов от « 28 » <u>авг</u> 2020 протокол № <u>1.</u></p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Динамические паузы»

Ступень обучения: начальное общее образование (1 классы)

Количество часов: 66 ч (2 ч в неделю).

Учителя: И.Р. Акопян, З.Д. Ахмедова, А.В. Горлова, С.А. Беляева, Л.А. Мокшина, Е.А. Пантюшина, Н.С. Пильщикова, Е.Г. Рябенко, М.А. Ряднова, Е.С. Тетерина, к.п.н. Т.А. Яндукова.

Самара

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Динамические паузы» разработана на основе:

- В соответствии с требованием ФГОС НОО;
- Основной образовательной программы начального общего образования;
- Положения о рабочей программе МБОУ Школы № 107 г. о. Самара;
- Учебного плана работы МБОУ Школы № 107 на 2020 – 2021 учебный год;
- Авторской программы А.П.Матвеева «Физическая культура. Рабочие программы.» 1-4 классы. М.: Просвещение, 2013

Целью изучения внеурочной деятельности «Динамические паузы» является: 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.

Место внеурочной деятельности «Название программы» в учебном плане.

Данный курс рассчитан на 66 часов, предусмотренных в учебном плане МБОУ Школы № 107 в 1 классе из расчета 2 ч в неделю.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности «Динамические паузы»

Реализация программы обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

1. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
2. развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
3. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
4. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
5. развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
6. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не

создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

7. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4. 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;

5. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1. 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;

2. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

4. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

5. выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание внеурочного курса «Динамические паузы» 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 «Динамические паузы» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Динамические паузы» 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 «Динамические паузы» 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.

Содержание программы

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 облегченном 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»

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе,

на свежем воздухе).

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 чередующейся 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.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Основополагающие педагогические принципы программы:

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Средства достижения цели:

1. Аудиовизуальные
2. Электронные образовательные ресурсы
3. Наглядные
4. Демонстрационные

Методы достижения цели:

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты.
- Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Учебно-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

Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Динамические паузы»

№ урока	Тема урока
1	Вводный урок .Игра «Класс, смирно».
2	Игра «Запрещенное движение».
3-4	Конники- спортсмены, «Гуси – лебеди».
5-6	«Попрыгунчики – воробушки».
7-8	«Перемена мест», «День и ночь!»
9-10	«Попрыгунчики – воробушки», «Прыжки по полоскам».
11-12	«Два мороза», «В краю оленьих троп».
13-14	«Перемени мяч», «Ловушки с мячом».
15-16	«Упасть не давай», «Пролезай- убегай».
17-18	«Кто дальше бросит», «Метко в цель».
19-20	«Салки», «К своим флажкам».
21-22	«Защитники крепости», «Нападение акулы».
23-25	«Быстрые упряжки», «На санки», «Гонки санок».
26-27	«Трамвай», Пройди и не задень».
28-30	«Альпинисты», «Невидимки».
31-33	Игры у гимнастической стенки.
34-36	«Воробушки», «Удочка», «Быстрый олень».
37-39	«Карусель», «Замри».
40-42	«Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо».
43-44	«К своим флажкам», «Пятнашки».
45-47	«Обведи меня», «Успей поймать».
48-50	«У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».
51-52	Игры – эстафеты с бегом и мячом.
53-54	Игры с прыжками.
55-56	«К своим флажкам», Пятнашки»(повторение).
57-58	«Упасть не давай», «Пролезай – убегай».
59-61	«Веселые старты».
62-63	«Обведи меня», «Успей поймать» (повторение).
64	«Через ручеек».
65	«Совушка», «Перемена мест».
66	«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. 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>