


**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 137 имени М.П. Агибалова» городского округа Самара**

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школы №137 г.о. Самара _____ Марков О.Е. Приказ № 243 /ОД от «30» августа 2019г.</p> 	<p>СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____ Сычева Е.М. « 30 » августа 2019г.</p>	<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей прикладного цикла Председатели ШМО _____ Ермандаева О.А. Протокол № 1 от «28» августа 2019г.</p>
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «**Динамическая пауза**»

для обучающихся 1 классов

**направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное**

**срок реализации (1 год)**

**Разработана:**

Нечаевым Э.Н.,

учителем физической культуры

Самара

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана на основе программы внеурочной деятельности Матвеева А.П. Динамическая пауза. Физическая культура 1-4 классы, М.: Просвещение, 2014г., в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) и Основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) МБОУ Школы №137 г.о. Самара.

Актуальность курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» 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.

Новые жизненные условия, в 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.

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

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной.

Ведение курса внеурочной деятельности «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.

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,

- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

На первых порах 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), самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Основополагающие педагогические принципы программы:

- реализация потребности детей в двигательной активности,
- учет специфики двигательных занятий,
- комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья обучающихся,
- постепенное усиление физической и мышечной нагрузки,
- разнообразная физическая деятельность учащихся,
- преемственность урочных и внеурочных работ.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

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

Курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю. Итого 66 часов за год.

**2. Цель:** снятие у обучающихся 1-х классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведение разнообразных форм занятий физической культурой, воспитание у обучающихся 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*.

### **3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результатом занятий подвижными играми является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в 1 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты**

**У обучающихся будут сформированы:**

- положительное отношение к занятиям двигательной активности;
- понимание нравственных норм поведения;
- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

**Обучающиеся получают возможность для формирования:**

- познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр;
- понимания значения занятий для укрепления здоровья;

- установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

### **Метапредметные результаты**

#### ***Регулятивные***

##### **Обучающиеся научатся:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (под руководством учителя);
- следовать инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

##### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения заданий;
- самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать подвижные игры во время прогулки.

#### ***Познавательные***

##### **Обучающиеся научатся:**

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- определять значение двигательной активности на здоровье человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- группировать народные игры по национальной принадлежности.

***Коммуникативные***

**Обучающиеся научатся:**

- отвечать на вопросы и задавать вопросы для уточнения непонятого;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

- выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм;
- рассказывать о влиянии спорта на организм человека;
- высказывать собственное мнение о значении двигательной активности;
- договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности;
- быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

**Предметные результаты**

**Ученик научится:**

- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Ученик получит возможность для формирования:**

- 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;

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

**По окончании 1 класса 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.

**Программа предусматривает достижение только первого из трех уровней воспитательных результатов:**

<b><i>Первый уровень результатов</i></b> <b><i>(1 класс)</i></b>	<b><i>Второй уровень результатов</i></b>	<b><i>Третий уровень результатов</i></b>
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.		
--	--	--

#### 4. Учебно-тематический план программы

##### 1 класс

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее кол-во часов
1	Подвижные игры	-	18	18
2	Игры на внимание	-	19	19
3	Общеразвивающие игры	-	14	14
4	Комплексы общеразвивающие	-	15	15
	<b>Итого</b>	<b>0 (0%)</b>	<b>66 (100%)</b>	<b>66 (100%)</b>

#### 5. Содержание курса

Содержание курса внеурочной деятельности «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.

**Подвижные игры** привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом 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.



**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.

**Общеразвивающие игры.** 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 наперегонки, 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.

### **Комплексы общеразвивающих упражнений**

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с обручем), комплекс № 3 (у гимнастической стенки), комплекс № 4 (с веревочкой (скакалкой)), комплекс № 5 (с мячом).

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.

### 1 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса	Сроки
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ «Класс, смирно!»	Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Урок-игра	Сентябрь, 1 неделя
2	Игра с элементами ОРУ: «Запрещенное движение»		Урок-игра	
3-4	Игры с бегом: «Конники – спортсмены», «Гуси – лебеди»	Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. 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.	Урок-игра	Сентябрь, 2 неделя
5-6	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки». Разучивание и закрепление.		Урок-игра	Сентябрь, 3 неделя
7-8	Игры с элементами ОРУ: «Перемена мест», «День и ночь!» - разучивание.		Урок-игра	Сентябрь, 4 неделя
9-10	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки» – повторение. «Прыжки по полоскам» - разучивание	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.	Урок-игра	Октябрь, 5 неделя
11-12	Игры с бегом: «Два мороза» – разучивание. Национальная игра «В раю оленьих троп» - разучивание		Урок-игра	Октябрь, 6 неделя
13-14	Игры с мячом: «Перемени мяч», «Ловушки с мячом» - разучивание.	Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег наперегонки, ускорение из разных	Урок-игра	Октябрь, 7 неделя
15-16	Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай – убегай» - разучивание.		Урок-игра	Октябрь, 8 неделя
17-18	Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег наперегонки, ускорение из разных	Урок-игра	Ноябрь, 9 неделя
19-20	Игры с бегом: «Салки», «К своим		Урок-игра	Ноябрь,

	флажкам!», Национальная игра «В раю оленьих троп»	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.		10 неделя
21-22	Игры в снежки: «Защитники крепости», «Нападение акулы»		Урок-игра	Ноябрь, 11 неделя
23	«Быстрые упряжки»		Урок-игра	Ноябрь, 12 неделя
24-25	Игры на санках: «На санки», «Гонки санок»		Урок-игра	Ноябрь, 12 неделя Декабрь, 13 неделя
26-27	Игры на санках: «Трамвай», «Пройди и не задень»		Урок-игра	Декабрь 13,14 недели
28-29	Игры у гимнастической стенки: «Альпинисты», «Невидимки» - разучивание		Урок-игра	Декабрь 14,15 недели
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.		Урок-соревнование	Декабрь, 15 неделя
31-32	Игры у гимнастической стенки – повтор.		Урок-игра	Декабрь 16 неделя
33-34	Игры с прыжками: «Удочка», «Прыгающие воробушки». «Быстрый олень»: прыжки через нарты. разучивание		Урок-игра	Январь, 17 неделя
35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо» - разучивание.		Урок-игра	Январь, 18 неделя
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек» «Быстрый олень»: прыжки через нарты.		Урок-игра	Январь, 19 неделя
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»		Урок-игра	Февраль, 20 неделя
41-42	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки» - разучивание		Урок-игра	Февраль, 21 неделя
43-44	Игры с бегом: «Два Мороза», «Гуси-лебеди»"		Урок-игра	Февраль, 22 неделя
45-46	Игры с мячом: (с элементами футбола и пионербол): «Обведи	Урок-игра	Март, 23 неделя	

	меня», «Успей поймать» - разучивание			
47-48	Игры с мячом: «Играй, играй - мяч не теряй», «Мяч водящему»		Урок-игра	Март, 24 неделя
49-50	Игры с мячом: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»		Урок-игра	Март, 25 неделя
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом		Урок-соревнование	Апрель, 26 недели
53-54	Игры с прыжками: «Попрыгунчики- воробушки» – повтор. «Прыжки по полоскам» - повторение.		Урок-игра	Апрель, 27 неделя
55-56	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки» - повтор		Урок-игра	Апрель, 28 неделя
57-58	Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай – убегай» - повторение.		Урок-игра	Апрель, 29 неделя
59	Игра-соревнование «Веселые старты»		Урок-соревнование	Май, 30 неделя
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): «Обведи меня», «Успей поймать» - повтор.		Урок-игра	Май, 30,31 недели
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек» - повтор.		Урок-игра	Май, 31,32, недели
64-65	Игры с элементами ОРУ: «Совушка», «Перемена мест» - повторение.		Урок-игра	Май, 32,33 недели
66	«День и ночь!»		Урок-игра	Май, 33 неделя

## 6. Формы диагностики и подведения итогов

Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый. Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в его портфолио.

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады.