

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
городского округа Чапаевск Самарской области

«Рассмотрено»
на заседании МО классных руководителей
« 24 »__августа__2020 г.

«Проверено»
ответственный за ВД
_____Емельянова Е. Г.
« 24 »__августа__2020 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 8
г. о. Чапаевск
_____Залапина М. Ю.
Приказ № __8/О_____
« 24 »__августа__2020 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
«Динамическая пауза»

Класс: 1

Руководитель: Биккузина Л. М.

Квалификационная категория: соответствие занимаемой должности

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» предназначена для учащихся 1 классов общеобразовательной школы. Программа внеурочной разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и 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.

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.

Ведение курса «Динамические паузы» - 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 «Динамические паузы» 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.

Сроки реализации программы.

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

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе – 30 мин.

Особенности возрастной группы детей

Младший школьный возраст современными учеными определяется как от 6-7 до 9-10 лет. В данном возрасте физическое развитие ребенка, определенный запас представлений о мире, уровень развития речи и мышления, социальное восприятие окружающего мира позволяют начать процесс систематического обучения.

В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни по сравнению с дошкольным возрастом: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности — учебная деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняется восприятие своего места в системе отношений. Меняются интересы, ценности ребенка, весь его уклад жизни.

С физиологической точки зрения это достаточно тяжелый период — происходит интенсивный физический рост, за счет чего наблюдается дисгармония в физическом развитии (в 6 - 7 летнем возрасте созревание крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому детям легче выполнять сравнительно сильные, размашистые движения, чем те которые требуют большой точности, поэтому дети быстро устают при выполнении мелких движений (письмо), оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что влечет за собой временное ослабление нервной системы (процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, что проявляется в повышенной утомляемости, сильной эмоциональной возбудимости и беспокойстве, повышенной потребности в движениях).

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.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Формы контроля и оценивания результатов обучения детей: анкетирование, спортивное соревнование.

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.

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

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 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.

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», «Ларыньшуп» – «Юла», «Тухлан ларыньшуп» – «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 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.

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.

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 (общедобр.), 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

**Календарно - тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» 1 класс**

№	Тема урока	Кол-во час	ФОРМА ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ	Дата
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	Познавательная игра	
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	Игра-соревнование	
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2	Игра-соревнование	
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	2	Игра-эстафета	
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	2	Игровая, Проектная, культпоход	
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание	2	Игра-соревнование	
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разуч.	2	Сюжетно-ролевая игра	
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	Игра-эстафета	
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!" Национальная игра "В раю оленьих троп"	2	Игровая, проектная, культпоход	
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	Сюжетно-ролевая игра	
23	"Быстрые упряжки"	1	Игра-эстафета	
24-25	Игры на санках."На санки", "Гонки санок"	2	Игра-эстафета	
26-27	Игры на санках"Трамвай", "Пройди и не задень"	2	Игра-соревнование	
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	2	Сюжетно-ролевая игра	
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Игра-эстафета	
31-32	Игры у гимнастической стенки -повтор	2	Беседа о ЗОЖ, игра	
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	2	Игровая, проектная, культпоход	
35-36	Игры с лентами (веревочкой):	2	Сюжетно-ролевая игра	

	Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание			
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	2	Игровая, проектная, культпоход	
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	2	Игра-эстафета	
43-44	Игры с бегом:"Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	Игра-соревнование	
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2	Игра-соревнование	
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2	Сюжетно-ролевая игра	
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	Игра-соревнование	
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	Игра-эстафета	
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2	Игра-эстафета	
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2	Игра-соревнование	
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2	Игра-эстафета	
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	Игра-соревнование	
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2	Игра-эстафета	
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2	Игра-эстафета	
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2	Сюжетно-ролевая игра	
66	"День и ночь! -	1	Познавательная игра	
итого		66 ч.		