

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Верхнее Санчелеево
муниципального района Ставропольский Самарской области**

Согласовано

Протокол № 1 Методического Совета
от «30» августа 2018 г.



Ж.Ю.Дергунова

Утверждено

Директор ГБОУ ООШ с.
Верхнее Санчелеево
Приказ № 150 от «31»
августа 2018 г.



Л.Б.Григорович



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
1 класс
(спортивно-оздоровительное направление)**

**Составитель:
учитель начальных классов
Буцаева Т.Н.**

2018

Срок реализации: 1 год

Форма организации: подвижные игры.

Результаты усвоения курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- 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 на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 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.

По окончании первого 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.

Содержание курса:

Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания. Они привлекают учащихся 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 и 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.

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.

Формы деятельности: Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый. Проводится в форме индивидуальной и групповой) Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально. Подведение итогов осуществляется в процессе

школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады, веселые старты, спортивные эстафеты, «День здоровья».

Виды деятельности: игровая деятельность, досугово-развлекательная, спортивно-оздоровительная, спортивные турниры, беседы о ЗОЖ.

Тематическое планирование занятий
1 класс (66 ч)

| № п/п | Тема занятия | Кол – во часов |
|------------------|---|---------------------------|
| 1 - 2. | Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!" | 2ч |
| 3 - 4. | Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение" | 2ч |
| 5 - 6. | Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди" | 2ч |
| 7 - 8. | Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление | 2ч |
| 9 - 10. | Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание. | 2ч |
| 11 - 12. | Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание | 2ч |
| 13 - 14. | Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены"- повтор. | 2ч |
| 15 - 16. | Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание | 2ч |
| 17 - 18. | Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание | 2ч |
| 19 - 20. | Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель" | 2ч |
| 21 - 22. | Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", | 2ч |
| 23 - 24. | Игры в снежки: | 2ч |

| | | |
|----------|--|----|
| | "Защитники крепости", "Нападение акулы" | |
| 25 - 26. | "Быстрые упряжки" | 2ч |
| 27 - 28. | Игры на санках. "На санки", "Гонки санок" | 2ч |
| 29 - 30. | Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень" | 2ч |
| 31 - 32. | Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание | 2ч |
| 33 - 34. | Эстафета с лазаньем и перелезанием. | 2ч |
| 35 - 36. | Игры у гимнастической стенки -повтор | 2ч |
| 37 - 38. | Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"- повтор | 2ч |
| 39 - 40. | Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание | 2ч |
| 41 - 42. | Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек". | 2ч |
| 43 - 44. | Игры у гимнастической стенки – по выбору детей. | 2ч |
| 45 - 46. | Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание | 2ч |
| 47 - 48. | Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди" | 2ч |
| 49 - 50. | Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание | 2ч |
| 51 - 52. | Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему" | 2ч |
| 53 - 54. | Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину" | 2ч |

| | | |
|----------|---|----|
| 55 - 56. | Игры-эстафеты с бегом и мячом | 2ч |
| 57 - 59. | Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор. | 3ч |
| 60 - 61. | Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор | 2ч |
| 62 - 64. | Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор | 3ч |
| 65 – 66. | Игра-соревнование "Веселые старты""Через ручеек"- повтор. | 2ч |