|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА на заседании МО классных руководителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Чудинова Е.В.  Протокол № 1 от «29»августа 2020 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Свергунова Е.Ю.  «30» августа 2020г. | УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школы №37 г.о. Самара \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Хасина И.М.  Приказ № 23\1от «30»августа 2020г.  М.П. |



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА».**

Классы: 1 Составители: Чудинова Е.В.

Самара, 2020.

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 № 373, программой духовно – нравственного развития и воспитания обучающихся МБОУ СОШ № 37, анализа государственных программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ;

Рабочая программа учебного предмета «Динамическая пауза» для 1 классов разработана в соответствии с основными

положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, программы Матвеева А. П. Физическая культура. 1 класс Начальные классы / А. П. Матвеев. –5-е изд. –М. : Просвещение, 2009.

**Актуальность программы**

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные (динамические) часы.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации, программа содержит 100% двигательной активности детей. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

**Целью** учебной программы «Динамическая пауза» является снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Динамические паузы», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных**задач:**

- 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.

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.

Предмет «Динамическая пауза» изучается в первом классе начальной школы в объеме 66 ч (2 часа в неделю).

**Личностные и метапредметные результаты освоения программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **У ученика будут сформированы** | **Ученик получит возможность для формирования** |
| **Личностные результаты** | |
| - положительное отношение к занятиям двигательной активности;  -понимание нравственных норм поведения;  -адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем; | - познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр;  - понимания значения занятий для укрепления здоровья; |
| **Регулятивные универсальные учебные действия** | |
| -умение принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию;  -умение контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение. | - 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 универсальные учебные действия** | |
| **-** 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. | - выбирать наиболее эффективные способы решения задач в  зависимости от конкретных условий;  -различать, группировать подвижные и спортивные игры;  -группировать народные игры по национальной принадлежности; |
| **Коммуникативные универсальные учебные действия** | |
| **-** отвечать на вопросы и задавать вопросы для уточнения не  понятного;  -контролировать действия партнера;  -использовать речь для регуляции своего действия. | **-** 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. |

**Планируемые предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Обучающийся научится** | **Обучающийся получит возможность научиться** |
| 1 | - выполнять правила поведения на занятиях;  -рассказывать об истории возникновения народных игр;  -называть основные способы передвижения человека;  -определять подбор одежды и инвентаря для занятий;  -называть основные физические качества человека;  -определять подвижные и спортивные игры;  -выполнять различные виды ходьбы;  -выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед;  -играть в подвижные игры;  -выполнять элементы спортивных игр. | - рассказывать о влиянии физических упражнений на организм  человека;  -различать подвижные и спортивные игры;  -играть в подвижные игры на воздухе. |

Базовым результатом освоения 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 : 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.

**Учебно-тематический план программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** |  | |  | **Общее количество часов** |
| **Часы аудиторных занятий** | **Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)** | |
| 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**

**Содержание курса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Краткое содержание**  **темы** | **Форма организации** | **Сроки** |
| 1. | Вводный урок. Игра с элементами ОРУ  «Класс, смирно!» | 1 | Знакомство с правилами по технике безопасности.  Выполнять команды, кричалки. | Познавательная игра | Первая неделя сентября |
| 2. | Игра с элемента  ми ОРУ: «Запрещенное  движение» | 1 | Беседа о ЗОЖ. Уметь слушать команды водящего,  перестраиваться, выполнять различные виды  бега, ходьбы, прыжков. | Познавательная игра | Первая неделя сентября |
| 3. | Игры с бегом: «Конники –спортсмены», «Гуси –лебеди» | 2 | Беседа о ЗОЖ. Уметь слушать команды водящего,  перестраиваться, выполнять различные виды  бега, ходьбы, прыжков. | Игра-соревнование | Вторая неделя сентября |
| 4. | Игры с прыжками «Попрыгунчики  - воробушки». Разучивание и закрепление | 2 | Беседа о ЗОЖ. Уметь слушать команды водящего,  перестраиваться, выполнять различные виды  бега, ходьбы, прыжков. | Игра-соревнование | Третья неделя сентября |
| 5. | Игры с элементами ОРУ: «Перемена мест», «День и ночь!  - разучивание. | 2 | Беседа о ЗОЖ. Уметь слушать команды водящего,  перестраиваться, выполнять различные виды  бега, ходьбы, прыжков. | Беседа о ЗОЖ,  познавательная игра | Четвёртая неделя сентября |
| 6. | Игры с прыжками:  «Попрыгунчики  - воробушки» – повтор.  «Прыжки по полоскам»-  Разучивание. | 2 | Формирование здорового и безопасного образа жизни. Закрепление и совершенствование навыков  бега. В прыжках- развитие скоростных и  силовых способностей, ориентирование в  пространстве. Формирование навыка скоростных  способностей. | Игра-эстафета | Первая неделя октября |
| 7. | Игры с бегом :  «Два мороза» - разучивание,  «Конники – спортсмены» -повторение | 2 | Формирование здорового и безопасного образа жизни. Закрепление и совершенствование навыков  бега. | Игра-соревнование | Вторая неделя октября |
| 8. | Игры с мячом: «Перемени мяч»,  «Ловушки с мячом»  - разучивание | 2 | Формирование здорового и безопасного образа жизни. | Игра-соревнование | Третья неделя октября |
| 9. | Игры с обручами:  "Упасть не давай",  "Пролезай  - убегай" - разучивание | 2 | Развитие навыка скоростных способностей. | Сюжетно -ролевая игра | Четвёртая неделя октября |
| 10. | Игры с мячом:  "Кто дальше бросит",  "Метко в цель" | 2 | Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. | Игра- эстафета | Вторая неделя ноября |
| 11. | Игры с бегом:  "Салки", "К своим  флажкам!" | 2 | Формирование здорового и безопасного образа жизни. Закрепление и совершенствование навыков  бега. | Игра-соревнование | Третья неделя ноября |
| 12. | Игры в снежки:  "Защитники крепости", "Нападение акулы" | 2 | Формирование здорового и безопасного образа жизни | Сюжетно-ролевая игра | Четвертая неделя ноября |
| 13. | Игра «Быстрые упряжки" | 1 | Формирование скоростно-силовых качеств. | Игра-эстафета | Пятая неделя ноября |
| 14. | Игры на санках.  "На санки",  "Гонки санок" | 2 | Формирование установки на  здоровый образ жизни. Формирование скоростно-силовых качеств | Игра-эстафета | Первая неделя декабря |
| 15. | Игры на санках  "Трамвай", "Пройди и не задень" | 2 | Формирование установки на  здоровый образ жизни. Формирование скоростно-силовых качеств. | Игра-соревнование | Вторая неделя декабря |
| 16. | Игры у гимнастической  стенки: "Альпинисты",  "Невидимки"-разучивание | 2 | Ориентирование в пространстве. | Сюжетно-ролевая игра | Третья неделя декабря |
| 17. | Эстафета с  лазаньем и перелезанием | 1 | Закрепить навык ориентирования в пространстве.  Совершенствование функции равновесия | Игра-эстафета | Третья неделя декабря |
| 18. | Игры у гимнастической стенки -повторение | 2 | Совершенствование функции равновесия | Беседа о  ЗОЖ, игра | Четвертая неделя декабря |
| 19. | Игры с прыжками: "Удочка",  "Прыгающие воробушки". | 2 | Ознакомление с техникой прыжков в длину. |  | Третья неделя января |
| 20. | Игры с лентами  (веревочкой):  Поймай ленту",  Удав стягивает кольцо  -разучивание | 2 | Уметь выполнять упражнения с лентами. | Сюжетно-ролевая игра | Четвертая неделя января |
| 21. | Игры с элементами  прыжков в длину:  "Через ручеек" | 2 | Ознакомление с техникой прыжков в длину. |  | Пятая неделя  января |
| 22. | Игры у гимнастической стенки –по  выбору детей. | 2 | Совершенствование функции равновесия | Беседа о ЗОЖ. | Вторая неделя февраля |
| 23. | Игры с бегом:  "К своим флажкам",  "Пятнашки"-разучивание | 2 | Развитие глазомера | Игра-эстафета | Третья неделя февраля |
| 24. | Игры с бегом:  "Два Мороза",  "Гуси-лебеди" | 2 | Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности. | Игра-соревнование | Четвертая неделя февраля |
| 25 | Игры с мячом  (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", и «Успей  поймать»- разучивание | 2 | Ознакомить с техникой метания на дальность и точность. Развитие глазомера. Познакомить с правилами игры в пионербол. | Игра-соревнование | Вторая неделя  марта |
| 26. | Игры с мячом: "Играй,  играй -мяч не теряй",  "Мяч водящему | 2 | Ознакомление с правилами игры. | Сюжетно-ролевая игра | Третья неделя  марта |
| 27. | Игры с мячом:  "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину" | 2 | Ознакомить с техникой забрасывания мяча в корзину. | Игра-соревнование | Первая неделя апреля |
| 28. | Игры-эстафеты  с бегом и  мячом | 2 | Ознакомить с техникой ведения мяча. | Игра-эстафета | Вторая неделя апреля |
| 29. | Игры с прыжками:  "Попрыгунчики-  воробушки" –  повторение. "Прыжки по полоскам"-повторение | 2 |  | Игра-эстафета | Третья неделя апреля |
| 30. | Игры с бегом:  "К своим флажкам",  "Пятнашки"-  повторение | 2 | Формирование установки на  здоровый образ жизни | Игра-соревнование | Четвертая неделя апреля |
| 31. | Игры с обручами:  "Упасть не давай",  "Пролезай -убегай"-  повторение | 2 | Формирование установки на  здоровый образ жизни. Развитие глазомера  . | Игра-эстафета | Четвертая неделя апреля |
| 32. | Игра-соревнование  "Веселые старты" | 1 | Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности. | Игра-соревнование | Вторая неделя  мая |
| 33. | Игры с мячом (с  элементами футбола и пионербола):  "Обведи меня", "Успей поймать"-  повторение | 2 | Закрепить правила игры в пионербол, футбол | Игра-эстафета | Третья неделя  мая |
| 34. | Игры с элемента  ми прыжков в длину:  "Через ручеек"-  повтор | 2 | Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности. | Игра-эстафета | Третья неделя  мая |
| 35. | Игры с элементами ОРУ: "Совушка" -  "Перемена мест - повторение | 2 | Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности. | Сюжетно-ролевая игра | Четвертая неделя мая |
| 36. | Игра «День и ночь» - повторение | 1 | Уметь слушать команды водящего,  перестраиваться, выполнять различные виды  бега, ходьбы, прыжков | Познавательная игра | Четвертая неделя мая |

Ведущими формами диагностики и подведения итогов предполагаются:

- практические занятия;

−сюжетно- ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

−беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;

Форма организации деятельности в основном –коллективная и групповая.

Учебно-методическое и информационное обеспечение курса

1. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011

2. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>

3. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010

4. М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 1986

**Темы проектов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема проекта** | **Предполагаемый результат** | **Практическая значимость** |
| 1 | «Двигайся больше-проживешь дольше» | Сборник игр | Использование игр в учебной и внеурочной деятельности. |