

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа №2 с. Приволжье
муниципального района Приволжский Самарской области

РАЗРАБОТАНО

на заседании методического
объединения

ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье

Протокол № 1

от «26» 08 2019 г

ПРОВЕРЕНО

заместителем

директора по ВР

ГБОУ СОШ №2

с. Приволжье


Н. Н. Казакова

УТВЕРЖДАЮ

директор школы №2

с. Приволжье

 Л.О. Сергачева

Приказ № 97/14-08

от «26» 08 2019 год



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
направление спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: учитель начальных классов

Шишина Н.А.

с. Приволжье
2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Содержание курса «Динамическая пауза» направленно 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.

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

Очень важен этот курс при поступлении детей в школу, так как одним из факторов, препятствующим нормальному протеканию адаптации к новым условиям, является снижение двигательной активности. Даже младшие школьники проводят не более 20% времени суток в подвижных действиях, хотя их организм более адаптирован к кратковременным динамическим нагрузкам.

Двигательная активность приводит к обогащению организма мозга кислородом, ускорению процессов восстановления, повышения работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

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.

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.

3. 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.

Основные требования к проведению занятий

1. Разминка: гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.
2. Основная часть выполняется в высоком темпе: упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, ног, туловища; игровые приемы и ситуации, танцевальные движения.

3. Заключительная часть: упражнения на гибкость, дыхательные расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, творческие задания.

Планируемые результаты

По окончании курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты. 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 - 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.

Календарно- тематическое планирование по предмету

1 класс

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты					Дата
		Предметные	Личностные	Метапредметные			
				Регулятивные	Познавательны е	Коммуникативн ые	
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Закрепление и совершенствован ие навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно- силовых способностей; ориентирование в пространстве	Формирование мотивов достижения и социального признания ; -формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности -формирование моральной самооценки;	- развитие доброжелательн ости, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	структурирован ие знаний; -осознанное и произвольн ое построение речевого высказыван ия в устной форме; - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	-Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение, -Способность сохранять доброжелательно е отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"						
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"						
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики- воробушки". Разучивание и закрепление						
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.						
9-10	Игры с						

	прыжками: "Попрыгунчики- воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера.						
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники- спортсмены"- повтор.							
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание							
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разуч.							
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"							
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	ориентирова ние в пространстве Развитие навыка скоростных						

21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	способностей Развитие глазомера.						
23	"Быстрые упряжки"							
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"							
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"							
28-28	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	Ориентирование в пространстве Закрепить навык ориентирования в пространстве; совершенствован ие функции равновесия.						
30	Эстафета с лазаньем							
31-32	Игры у гимнастической стенки -повтор							
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"- повтор	Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с						

35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	мячом, с мешочком с песком Совершенствоват ь навыки бега, Развивать скоростные способности.					
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-	Закрепление навыков метания на дальность и точность					
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.						
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание						
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"						
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"-разучивание	Развитие глазомера Совершенствоват ь навыки бега, Развивать скоростные способности. Закрепление					

47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	навыков метания на дальность и точность Развитие глазомера					
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"						
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом						
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор.						
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор						
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор						
59	Игра-						

	соревнование "Веселые старты"						
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор.						
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.						
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,						
66	"День и ночь! -						

Учебно – методическое, информационное и материально – техническое обеспечение.

Учебное пособие:

«Методические рекомендации и практические материалы к урокам физкультуры» В.И. Ковалько « ВАКО» Москва 2011 год

Исаева С.А. « Организация переменок динамических пауз в начальной школе», «АЙРИС ПРЕСС» Москва 2011г.

