

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена в соответствии:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования;
- Авторской программой Егорова А.Л., Смирнова Т.И «Динамическая пауза» (<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/10/20/programma-dinamicheskie-pauzy>)
- ООП НОО МБОУ школы № 94 г.о. Самара.

Программа курса «Динамические паузы» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов. Связь динамических пауз, осуществляемых во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

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.

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, 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.

Целями курса внеурочной деятельности «Динамические паузы» 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 целей курса соотносится с решением следующих **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 закаляющих 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.

Основные виды деятельности обучающихся на занятиях внеурочной деятельности «Динамическая пауза»: игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.

Для внеурочной деятельности «Динамическая пауза» отводится 2 часа в первом классе начальной школы. Всего 66 часов.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы	Ученик получит возможность для формирования
<ul style="list-style-type: none"> • уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; • эстетические потребности, ценности и чувства; • этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; • установка на безопасный, здоровый образ жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> • навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, • самостоятельности и личной ответственности за свои поступки • мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления, • понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; 	<ul style="list-style-type: none"> • формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. • выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий 	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; • задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной 	<ul style="list-style-type: none"> • отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; • договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

<p>от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</p> <ul style="list-style-type: none"> • следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности. 	
---	--

Предметные результаты

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • умениям организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); • навыкам систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; • организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.

Воспитательные результаты:

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.

Формы диагностики и подведения итогов:

Для диагностики результативности образовательного процесса используются различные виды контроля: текущий (на каждом занятии), итоговый (в конце года). Используются следующие виды контроля: выполнение игровых занятий, участие в спортивных соревнованиях «Веселые старты».

Содержание курса

№	Название темы	Форма организации занятия	Краткое содержание занятия
1	Вводный урок. Игра с элементами общеразвивающими упражнениями (ОРУ): "Класс, смирно!", спортивные кричалки.	Беседа о ЗОЖ. Игра	Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение".	Игра	Развитие координационных способностей.
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди" – разучивание.	Игра-соревнование	Закрепление и совершенствование навыков бега.
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание игр.	Игра-соревнование	Подвижные игры на открытом воздухе.
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	Беседа о ЗОЖ Познавательная игра	Ориентирование в пространстве. Закрепление и совершенствование навыков бега.
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам" - разучивание.	Игра - эстафета	Закрепление и совершенствование навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены"- повторение	Игра	Закрепление и совершенствование навыков бега.
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" - разучивание.	Игра	Передача и ловля мяча. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве двумя руками.
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание.	Игра-соревнование	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	Игра-эстафета	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!"	Игра	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.
21-22	Игры «Ловишка в кругу», «Краски» - разучивание.	Игра	Развитие координационных способностей.
23	Эстафета: "Быстрые упряжки".	Соревнование	Развитие навыка скоростных способностей. Развитие глазомера.

			Ориентирование в пространстве.
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок".	Игра-эстафета	Закрепление и совершенствование навыков бега.
26-27	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень".	Игра-соревнование	Развитие силовых способностей Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.
28-29	Игры «Снежинки и льдинки», «Кто лишний?» - разучивание.	Игра	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	Соревнование	Закрепить навык ориентирования в пространстве, совершенствование функции равновесия.
31-32	Игры «Ловишка в кругу», «Кто лишний?» - повтор	Игра	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки" - повтор.	Игра	Развитие координационных способностей.
35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!» -разучивание.	Игра	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Через кочки и пенёчки»- разучивание.	Игра	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.
39-40	Игры на координацию движений «Животные в зоопарке», «Гол - штанга» - разучивание.	Игра	Развитие координационных способностей.
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание.	Игра	Совершенствовать навыки бега, развивать скоростные способности. Закрепление навыков метания на дальность и точность. Развитие глазомера.
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	Игра	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ориентирование в пространстве.
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание.	Игра	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Ведение мяча на месте и в движении.
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему».	Игра	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше	Игра	Развитие глазомера.

	мячей", "Мяч в корзину".		Ориентирование в пространстве.
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	Игра	Развитие навыка скоростных способностей. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам" - повторение	Игра	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки" - повторение	Игра	Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности. Закрепление навыков метания на дальность и точность. Развитие глазомера.
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - повторение	Игра	Развитие координационных способностей. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.
59	Игра-соревнование "Веселые старты".	Соревнования	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повторение	Игра	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Ястреб и утки» - повтор.	Игра	Развитие координационных способностей.
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест"- повторение.	Игра	Развитие скоростных способностей.
66	Игры "День и ночь!», «Животные в зоопарке» - повторение.	Игра	Развитие координационных способностей.

Учебно-методическое и информационное обеспечение курса

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2011
2. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.
3. Артем Патрикеев. Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010
4. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 1986

