

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение основная  
общеобразовательная школа № 18 имени Кавалера Ордена Красной Звезды  
С.И. Прокопьева  
городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей

начальника  
классов

Протокол № 1  
От «02» 09 2019г.

Руководитель МО Григорьев

ПРОВЕРЕНО

И.о. зам. директора по  
УВР

Кручинина  
О.И.Кручинина

«02» 09 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГБОУ ООШ №18 г. Сызрани  
Е.Ю. Пудаева

Приказ № 1  
«02» 09 2019г.



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»  
1-4 классы  
2019 -2020 учебный год**

Направление: **спортивно-оздоровительное**

2019 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Динамическая пауза» в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа «Динамические паузы» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы.

Данная программа тесно связана с программами по физической культуре. Связь динамических пауз 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.

Введен 3-й урок физкультуры, оздоровительная физкультура, динамический час в начальной школе, физкультминутки на уроках, музыкально-подвижные перемены. Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, выработать 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.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной. Чтобы обеспечить разнообразие в условиях современной школы нам видится выход в организации для каждой параллели классов циклических занятий по скользящему графику.

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.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе –40 мин., после 3 урока

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Общая характеристика курса.

На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Основопологающие педагогические принципы программы:

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Методы достижения цели:

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др.

Формы организации деятельности:

Ведущими **формами организации 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.**

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.

## 1. Планируемые результаты

Содержание 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 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, утренний 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.

## 2. 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.

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 чередующейся 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.

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.

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы (раздела)	К-во часов
	Раздел 1. Подвижные игры. 66 ч	66 ч
1.	Кот и воробушки. Как живешь.	1 ч.
2.	Как живешь? Зверобика.	1 ч.
3.	Если нравится тебе, то делай так...	1 ч.
4.	У оленя дом большой.	1 ч.
5.	На бабушкином дворе.	1 ч.
6.	Как живешь?	1 ч.
7.	У оленя дом большой. Веселые мартышки.	1 ч.
8.	Веселые мартышки. На бабушкином дворе.	1 ч.
9.	На бабушкином дворе.	1 ч.
10.	Лесные жители.	1 ч.
11.	Море волнуется раз, море волнуется два...	1 ч.
12.	Заводные игрушки.	1 ч.
13.	У оленя дом большой.	1 ч.
14.	Море волнуется раз, море волнуется два...	1 ч.
15.	Заводные игрушки.	1 ч.
16.	У оленя дом большой.	1 ч.
17.	Веселые мартышки.	1 ч.
18.	Кот и воробушки.	1 ч.
19.	В гости к Винни-Пуху.	1 ч.
20.	Веселый зоосад.	1 ч.
21.	Лесные жители.	1 ч.
22.	Море волнуется раз, море волнуется два...	1 ч.
23.	У оленя дом большой.	1 ч.

24.	На бабушкином дворе.	1 ч.
25.	Как живешь?	1 ч.
26.	У оленя дом большой.	1 ч.
27.	Веселые мартышки.	1 ч.
28.	На бабушкином дворе.	1 ч.
29.	Веселые мартышки.	1 ч.
30.	Кот и воробушки.	1 ч.
31.	Как живешь? Лесные жители.	1 ч.
32.	В гости к Винни-Пуху.	1 ч.
33.	Веселый сосед.	1 ч.
34.	Лесные жители.	1 ч.
35.	Море волнуется раз, море волнуется два...	1 ч.
36.	Заводные игрушки.	1 ч.
37.	Качели. А теперь все дружно встали.	1 ч.
38.	Ветер и заяка.	1 ч.
39.	Подняли ладошки.	1 ч.
40.	Как живешь? Лесные жители.	1 ч.
41.	В гости к Винни-Пуху.	1 ч.
42.	Веселый зоосад.	1 ч.
43.	Как живешь?	1 ч.
44.	Лесные жители.	1 ч.
45.	У оленя дом большой.	1 ч.
46.	Кот и воробушки.	1 ч.
47.	Веселые мартышки.	1 ч.
48.	На бабушкином дворе.	1 ч.
49.	Танец в кругу.	1 ч.
50.	Вот так бабушка прядет.	1 ч.

51.	Море волнуется раз, море волнуется два...	1 ч.
52.	В гости к Винни-Пуху.	1 ч.
53.	Лесные жители. Танец в кругу.	1 ч.
54.	Как живешь?	1 ч.
55.	Вот так бабушка прядет.	1 ч.
56.	Веселые хлопушки.	1 ч.
57.	Море волнуется раз, море волнуется два ...	1 ч.
58.	В гости к Винни-Пуху.	1 ч.
59.	Лесные жители. Танец в кругу.	1 ч.
60.	Лесные жители.	1 ч.
61 .	Веселые мартышки.	1 ч.
62.	Качели. А теперь все дружно встали.	1 ч.
63.	Если нравится тебе, то делай так ...	1 ч.
64.	На бабушкином дворе.	1 ч.
65.	Веселые мартышки.	1 ч.
66.	Качели. А теперь все дружно встали ...	1 ч.
	ИТОГО:	66 ч.