

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа

пос.Пионерский муниципального района Шигонский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол №__1__

« 28 » августа 2020 г

ПРОВЕРЕНО

Зам.директора по УВР

_____Приданова Е.А.

«28 » августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ пос.Пионерский

_____ /Марочкина Н.И./

Приказ № 129 от « 28 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

(предмет)

для __1__ класса _____

(класс)

Срок реализации программы

(на 2020/2021 учебный год)

спортивно-оздоровительной направленности

Составитель:

учитель начальных классов

Куликова О.А.

пос.Пионерский

Пояснительная записка

При составлении данной программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе образовательной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов. - М., Просвещение, 2016 и А.П. Матвеева. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2014

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» заключается в том, что у физически здоровых детей есть высокая потребность в двигательной активности.

Форма организации курса «Динамическая пауза» - спортивная игра, что позволяет объединить детей на основе интереса к подвижным играм.

Программа курса построена таким образом, что обучающиеся реализуют потребность в двигательной активности при разнообразной физической деятельности, укрепляют и сохраняют свое здоровье при постепенном усилении физической и мышечной нагрузки.

Цель курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»: снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;

- 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.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Курс внеурочной деятельности «Динамическая пауза» предназначен для обучающихся 1-х классов, рассчитан на 1 год обучения (66 часов в год), 2 часа в неделю в течение всего учебного года. Процент пассивности (число аудиторных занятий) составляет 0%. Занятия проводятся на улице на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).

Результаты освоения курса

I. Личностные:

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

II. Метапредметные:

Регулятивные:

- 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.

Познавательные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

III. Предметные (на конец освоения курса):

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- 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.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

IV. Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение знаний

- о здоровье,
- здоровом образе жизни,
- возможностях человеческого организма,
- об основных условиях и способах укрепления здоровья;

- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, игры.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: игры, оздоровительные акции.

Формы контроля результатов второго уровня: спортивные соревнования.

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: социально-моделирующие игры, спортивные и оздоровительные акции в социуме.

Формы контроля результатов третьего уровня: конкурсы.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения (1 класс, 66 часов)

- Раздел 1. Игры с элементами ОРУ 7 ч
 - Урок 1. Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!" 1 ч
 - Урок 2. Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение" 1 ч
 - Урок 3. Игры с бегом: "Конники - спортсмены" 1 ч
 - Урок 4. Игры с бегом: ", "Гуси - лебеди" 1 ч
 - Урок 5. Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление 1 ч
 - Урок 6. Игры с прыжками Разучивание и закрепление 1 ч
 - Урок 7. Игры с элементами ОРУ: "День и ночь! -разучивание. 1 ч
- Раздел 2. Игры с прыжками и бегом 4 ч
 - Урок 1. Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. 1 ч
 - Урок 2. Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"-разучивание 1 ч
 - Урок 3. Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. 1 ч
 - Урок 4. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание 1 ч

- Раздел 3. Игры с мячом 8 ч
 - Урок 1. Игры с мячом: "Перемени мяч" 1 ч
 - Урок 2. "Ловушки с мячом"-разучивание 1 ч
 - Урок 3. Игры с обручами: "Упасть не давай" 1 ч
 - Урок 4. Игры с обручами: "Пролезай - убегай" 1 ч
 - Урок 5. Игры с мячом: "Кто дальше бросит" 1 ч
 - Урок 6. Игры с мячом: "Метко в цель" 1 ч
 - Урок 7. Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!" 1 ч
 - Урок 8. Национальная игра "В раю оленьих троп" 1 ч
- Раздел 4. Зимние забавы 7 ч
 - Урок 1. Игры в снежки: "Защитники крепости" 1 ч
 - Урок 2. Игры в снежки: "Нападение акулы" 1 ч
 - Урок 3. "Быстрые упряжки" 1 ч
 - Урок 4. Игры на санках. "На санки" 1 ч
 - Урок 5. Игры на санках. "Гонки санок" 1 ч
 - Урок 6. Игры на санках "Трамвай" 1 ч
 - Урок 7. Игры на санках "Пройди и не задень" 1 ч
- Раздел 5. Игры с элементами гимнастики 13 ч
 - Урок 1. Игры у гимнастической стенки: "Невидимки"-разучивание 1 ч
 - Урок 2. Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты" 1 ч
 - Урок 3. Эстафета с лазаньем и перелезанием. 1 ч
 - Урок 4. Игры у гимнастической стенки -повтор 1 ч
 - Урок 5. Игры у гимнастической стенки -повтор 1 ч
 - Урок 6. Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". 1 ч
 - Урок 7. Игры с прыжками: "Быстрый олень":.разучивание 1 ч
 - Урок 8. Игры с лентами (веревочкой): « Удав стягивает кольцо» 1 ч
 - Урок 9. Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту" 1 ч
 - Урок 10. Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- 1 ч
 - Урок 11. Игры с элементами прыжков в длину: "Быстрый олень» 1 ч
 - Урок 12. Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель» 1 ч
 - Урок 13. Игры у гимнастической стенки«Замри» 1 ч
- Раздел 6. Игры с бегом 4 ч
 - Урок 1. Игры с бегом: "Пятнашки"-разучивание 1 ч
 - Урок 2. Игры с бегом: "К своим флажкам" 1 ч