

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа №39  
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрена	Проверена	Утверждена
на заседании МО учителей начальных классов и физической культуры Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г.	Заместитель директора школы по УВР ГБОУ ООШ №39  Лаврушкина О.В. « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г.	Приказом от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> № <u>536</u> Директор ГБОУ ООШ №39  Лисина И.Н. 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Динамическая пауза»

Класс: 1

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по курсу «Динамическая пауза» для 1 классов разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (06.10.2009г. № 373)
- основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ № 39;
- учебного плана внеурочной деятельности ГБОУ ООШ №39 на 2019-2020 учебный год;

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.

**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.

### ***Сроки реализации программы.***

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 1 часу в неделю.

Рабочая программа внеурочной деятельности интегрированного курса «Динамическая пауза» составлена согласно требованиям СанПиНа и составляет 33 часа.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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

Базовым результатом освоения интегрированного 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.

### **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.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1	Подвижные игры	3	6	9
2	Игры на внимание	4	5	9
3	Общеразвивающие игры	2	5	7
4	Комплексы общеразвивающие	2	6	8
	Итого:	11	22	33

### **Формы организации деятельности:**

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- подвижные игры;
- 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.

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.

Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости»,

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.

Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынщуп» – «Юла», «Тухлан ларынщуп» – «Летающая вертушка»

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

#### 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.

### 3. Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Форма организации
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	подвижные игры
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	подвижные игры
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1	подвижные игры
4	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	1	подвижные игры
5	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	1	подвижные игры
6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	1	подвижные игры
7	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание.	1	подвижные игры
8	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание	1	подвижные игры
9	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разуч.	1	подвижные игры
10	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	1	подвижные игры
11	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	1	подвижные игры
12	Игры в снежки:"Защитники крепости", "Нападение акулы"	1	подвижные игры

13	"Быстрые упряжки"	1	подвижные игры
14	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	1	подвижные игры
15	Игры на санках: "Трамвай" "Пройди и не задень"	1	подвижные игры
16	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	1	подвижные игры
17	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	подвижные игры
18	Игры у гимнастической стенки -повтор	1	подвижные игры
19	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки".	1	подвижные игры
20	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	1	подвижные игры
21	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	1	подвижные игры
22	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	1	подвижные игры
23	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	1	подвижные игры
24	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	1	подвижные игры
25	Игры с мячом: "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	1	подвижные игры
26	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	1	подвижные игры
27	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	1	подвижные игры
28	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1	подвижные игры
29	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор.	1	подвижные игры
30	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	1	подвижные игры



31	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	1	подвижные игры
32	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	подвижные игры
33	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	1	подвижные игры
	<b>Итого:</b>	<b>33ч</b>	