

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4
имени Героя Советского Союза Д.П. Левина городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНА

на заседании методического
объединения учителей
начальных классов

Протокол № 1
от 29 августа 2019 г.

ПРОВЕРЕНА

Заместитель директора по УВР
_____ Н.Н.Томбасова

29 августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

к использованию в образовательном процессе
Директор ГБОУ СОШ № 4 г.о. Сызрань
_____ Т.А.Осипова

Приказ № 990/6-ОД от 29 августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе государственной программы доктора педагогических наук В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

Программа рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Данная программа является модифицированной, тесно связана с программами по физической культуре Егорова Б.Б., Пересадына Ю.Е., Ляха В.И. 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.

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.

Курс внеурочной деятельности рассчитан на 1 год, общее количество часов – 66 часов (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

Содержание курса

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 облегченном 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. 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. 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.

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», – «Юла», «Летающая вертушка»

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Всего часов
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение".	1
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди". Разучивание.	1
4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди". Закрепление.	1
5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание.	1
6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Закрепление.	1
7	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! Разучивание.	1
8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! Закрепление.	1
9	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки". Повторение.	1
10	Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам". Разучивание.	1
11	Игры с бегом: "Два мороза" . Разучивание.	1
12	Игры с бегом: Национальная игра "В раю оленьих троп". Разучивание.	1
13	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" Разучивание.	1

14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом". Закрепление.	1
15	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Разучивание.	1
16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Закрепление.	1
17	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель" Разучивание.	1
18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель". Закрепление.	1
19	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!" Разучивание.	1
20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!" Закрепление.	1
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2
23	"Быстрые упряжки"	1
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2
28	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки". Разучивание.	1
29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки". Закрепление.	1
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
31-32	Игры у гимнастической стенки. Повторение.	2
33	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". Разучивание.	1
34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". Закрепление.	1
35	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", «Удав стягивает кольцо». Разучивание.	1
36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", «Удав стягивает кольцо». Закрепление.	1
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	2
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	2
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	2
43	Игры с бегом:	1

	"Два Мороза", "Гуси-лебеди"	
44-45	Танцевальные упражнения.	2
46-47	Ритмическая гимнастика.	2
48-49	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола)	2
50-51	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему»	2
52-53	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2
54	Игры с прыжками:"Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам"- Повторение.	1
55	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки" Повторение.	1
56-57	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Повторение.	2
58	Игра-соревнование "Веселые старты"	1
59-60	Игры с лентами. Повторение.	2
61-62	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек". Повторение.	2
63-64	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест". Повторение.	2
65-66	Любимые игры.	2