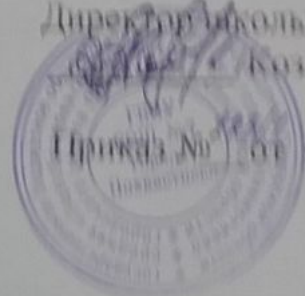


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 7 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Рассмотрена
на заседании МО учителей
начальных классов
Председатель МО Иванова Ю.И.
Протокол № 1 от «16» августа 2016 г.

Согласована
Зам. директора по УВР
Козлова О.В.
« 19 » августа 2016 г.

Утверждена
Директор школы
Козлов Д.А.
Приказ № 10 от «19» августа 2016 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

1 класс

г. Похвистнево
2016 г.

Пояснительная записка

В основу рабочей программы взяты следующие нормативно-правовые документы:

1. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования»;
2. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
3. Приказ Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Рос.Федерации от 6 октября 2009 № 373»(нет требований к количеству часов, предусмотренных на внеурочную деятельность);
4. Закон РФ «Об образовании» (п.16, ст.50)
(«Обучающиеся воспитанники гражданских образовательных учреждений имеют право на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом»);
5. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
7. Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
8. Письмо Минобрнауки России от 19.04.2011 № 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»;
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
10. Письмо Минобрнауки России от 13 мая 2013 года № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»;
11. Письмо Минобрнауки России от 12 июля 2013 года № 09-879 «О направлении рекомендаций по формированию перечня мер и мероприятий по реализации Программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе»;
12. Положение о внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №7 города Похвистнево;
13. Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности».
15. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» («Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п.»)
16. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е., Лях В.И. «Физическая культура. 1 класс»

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 2 часа в неделю.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на динамическую паузу в 1 классе выделяется 66 ч. (2 ч. в неделю, 33 учебные недели).

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе – 35 мин

Планируемые результаты внеурочной деятельности «Динамическая пауза» 1 класс

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.

- 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 программы

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1	Подвижные игры	6	12	18
2	Игры на внимание	8	11	19
3	Общеразвивающие игры	4	10	14
4	Комплексы общеразвивающие	5	10	15
	Итого:	23	43	66

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», «Ларынщуп» – «Юла», «Тухланларынщуп» – «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 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.

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.

**Календарно - тематическое планирование по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
1 класс**

№	Тема урока	Кол-во час	Планируемые результаты (предметные)	Форма достижения результатов	СОТ
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Знать: Зачин, команды, кричалки. Уметь: Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	игровая технология здоровье берегающая ИКТ
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1		Познавательная игра	игровая технология здоровье берегающая
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2		Игра-соревнование	игровая технология здоровье берегающая
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2		Игра-соревнование	игровая технология здоровье берегающая
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	2		Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	игровая технология здоровье берегающая
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки"-повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	2	Закрепление и совершенствование навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве	Игра-эстафета	игровая технология здоровье берегающая
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	2		Игровая, Проектная, культпоход	игровая технология здоровье берегающая
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2		Игра-соревнование	игровая технология здоровье берегающая
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание	2	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве	Сюжетно-ролевая игра	игровая технология здоровье берегающая
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2		Игра-эстафета	игровая технология здоровье берегающая
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2		Игровая, проектная, культпоход	игровая технология здоровье берегающая

21	Игры в снежки:	2		Сюжетно-ролевая игра	игровая технология здоровье берегающая
-	"Защитники крепости",				
22	"Нападение акулы"				
23	"Быстрые упряжки"	1	Развитие навыка скоростных способностей	Игра-эстафета	игровая технология здоровье берегающая
24	Игры на санках.	2	Развитие глазомера.	Игра-эстафета	игровая технология здоровье берегающая
-	"На санки",				
25	"Гонки санок"				
26	Игры на санках	2	Ориентирование в пространстве	Игра-соревнование	игровая технология здоровье берегающая
-	"Трамвай"				
27	"Пройди и не задень"				
28	Игры у гимнастической	2		Сюжетно-ролевая игра	игровая технология здоровье берегающая
-	стенки:				
29	"Альпинисты", "Невидимки"- разучивание				
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Закрепить навык ориентирования в пространстве	Игра-эстафета	игровая технология здоровье берегающая
31	Игры у гимнастической	2	Совершенствование функции равновесия	Беседа о ЗОЖ, игра	игровая технология здоровье берегающая
-	стенки -повтор				
32					
33	Игры с прыжками: "Удочка",	2	Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком	Игровая, проектная, культпоход	игровая технология здоровье берегающая
-	"Прыгающие воробушки".				
34	"Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание				
35	Игры с лентами (веревочкой):	2		Сюжетно-ролевая игра	игровая технология здоровье берегающая
-	Поймай ленту", Удав				
36	стягивает кольцо-разучивание				
37	Игры с элементами прыжков в	2		Игровая, проектная, культпоход	игровая технология здоровье берегающая
-	длину: "Через ручеек"-				
38	"Быстрый олень: прыжки через нарты.				
39	Игры у гимнастической	2	Совершенствовать навыки бега	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	игровая технология здоровье берегающая
-	стенки – по выбору детей.,		Развивать скоростные способности.		
40	игры: «Карусель», «Замри»				
41	Игры с бегом:	2		Игра-эстафета	игровая технология здоровье берегающая
-	"К своим флажкам",				
42	"Пятнашки"-разучивание				
43	Игры с бегом:	2		Игра-соревнование	игровая технология здоровье берегающая
-	"Два Мороза", "Гуси-лебеди"				
44					
45	Игры с мячом	2		Игра-соревнование	игровая технология

- 46	(с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" - разучивание		Закрепление навыков метания на дальность и точность		здоровье берегающая
47 - 48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2	Развитие глазомера	Сюжетно-ролевая игра	игровая технология здоровье берегающая
49 - 50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	Совершенствовать навыки бега Развивать скоростные способности.	Игра-соревнование	игровая технология здоровье берегающая
51 - 52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	Закрепление навыков метания на дальность и точность	Игра-эстафета	игровая технология здоровье берегающая
53 - 54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам" - повтор.	2	Развитие глазомера	Игра-эстафета	игровая технология здоровье берегающая
55 - 56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки" - повтор	2	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способностей.	Игра-соревнование	игровая технология здоровье берегающая
57 - 58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - повтор	2	Закрепление навыков метания на дальность и точность	Игра-эстафета	игровая технология здоровье берегающая
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	Развитие глазомера	Игра-соревнование	игровая технология здоровье берегающая
60 - 61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" - повтор.	2		Игра-эстафета	игровая технология здоровье берегающая
62 - 63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек" - повтор.	2		Игра-эстафета	игровая технология здоровье берегающая
64 - 65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2		Сюжетно-ролевая игра	игровая технология здоровье берегающая
66	"День и ночь! -	1		Познавательная игра	игровая технология здоровье берегающая