

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр»
с. Съезжее муниципального района Богатовский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _____ от _____ г.
Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Съезжее
_____ (Шишканова М. Г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

Динамическая пауза
(полное наименование)

1 класс
(классы)

начальное общее образование

1 год
(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛЬ:

Должность: учитель начальных классов

Ф.И.О. Шаляхина Ольга Витальевна

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

_____ Артюкова О. В.

Дата: _____ г.

Личностные и метапредметные результаты

Курс «Динамические паузы» осваивается на принципах:

- 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.

Целями учебной программы «Динамическая пауза» является:

- снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности;
- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- 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.

Базовым результатом освоения предмета «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. 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 предмета «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.

Планируемые результаты

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

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- 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 на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 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.

Содержание курса

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.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 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).

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

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

1. Подвижные игры на свежем воздухе:

«Салки», «Чур у дерева», «Салки с домом», «Выше ноги от земли», «Хитрая лиса», «Уголки», «Ключи», «Колечко», «Медведи на льдине», «Утки и охотники», «Вышибалы», «Слепой медведь», «Маляр и краски», «Цвет», «Цапля», «Иголочка-ниточка», «Кузнечики», «Не уступлю горку», «Попади в цель», «Рыбка», «Один в кругу», «Узнай по голосу», «Волк во рву», «Мышеловка», «Шмель», ритмическая гимнастика.

2. Русские народные игры:

«Два Мороза», «Гуси лебеди», «Дедушка Мазай», «Горелки», «У медведя во бору», «Палочка-выручалочка», «Филин и пташки», «Горелки», «Кот и мыши», «Лапта», «Ловушка в кругу», «Пчелки и ласточка», «Волк», «Пятнашки», «Классы».

3. Легкоатлетические упражнения:

Бег с препятствиями, бег с мячом, прыжки в длину, бросание мяча в цель, прыжки на скакалках.

4. Игры с мячом:

«Золотые ворота», «Картошка», «Штандер», «Один в кругу», Футбол.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются: практические занятия; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; беседы по воспитательным эффектам подвижных игр.

Форма организации деятельности – коллективная и групповая.

Виды внеурочной деятельности «Динамической паузы: игровая; познавательная; досугово - развлекательная (досуговое общение); спортивно-оздоровительная.

Тематическое планирование

| № n/n | Тема урока | Характеристика деятельности учащихся | | |
|---|---|--|--|--|
| | | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД |
| 1 | Вводный урок | Определить и формулировать цель деятельности | Ориентироваться в своей системе знаний | Оформлять свои мысли в устной речи |
| <i>Подвижные игры на свежем воздухе</i> | | | | |
| 2 | Разучивание игр: «Салки», «Чур у дерева». | Умение точно следовать простейшим правилам | Отличать известное от неизвестного в способе действия в диалоге с учителем и одноклассниками | Слушать и понимать речи других |
| 3 | Разучивание игры «Салки с домом». | Обнаружить и формулировать учебную проблему | Делать предварительный отбор источников информации | Стараться договариваться, уметь уступать, находить общее решение при работе в группе |
| 4 | Разучивание игры «Выше ноги от земли» | Самостоятельно определять самые простые правила поведения | Понимать необходимость дополнительной информации | Строить простое речевое высказывание |
| 5 | Разучивание игры «Хитрая лиса». | Высказывать свое предположение (версию) | Определяет главную цель игры- быть командой | Договариваться с одноклассниками и отвечать на их обращения |
| 6 | Разучивание игры «Уголки». | Положительно относиться к школе проявлять, внимание, интерес | Иметь представление о себе и о своих возможностях | Стараться договариваться, уметь уступать, находить общие решение |
| 7 | Разучивание игры «Ключи». | Обнаружить и формулировать учебную проблему | Учиться высказывать свое предположение | Строить простое речевое высказывание |
| 8 | Разучивание игры «Колечко». | Оценивать свою работу по заданным критериям | Отличать известное от неизвестного в способе действия в диалоге с учителем и одноклассниками | Слушать и понимать речи других |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|---|
| 9 | Разучивание игры «Медведи на льдине». | Определять совпадение сходство и различие своих действий | Определяет главную цель игры- быть командой | Уметь в рамках совместной деятельности слушать других |
| 10 | Разучивание игры «Утки и охотники». | Отличать верно выполненное задание от неверного | Задаёт вопросы, экспериментирует | Спокойное отношение к ошибке вера в себя |
| 11 | Разучивание игры «Вышибалы». | Выделять главное | Понимать необходимость дополнительной информации | Задавать вопросы необходимые для организации совместной игры |
| 12 | Разучивание игры «Слепой медведь». | Овладеть умением выполнять инструкции | Ориентироваться в пространстве | Стараться договариваться уметь уступать |
| 13 | Разучивание игры «Маляр и краски». | Умение точно следовать простейшим правилам | Ориентироваться в пространстве | Использовать понятия «вперед», «назад» |
| 14 | Разучивание игры «Цвет». | Работать по предложенному плану | Понимать необходимость дополнительной информации | Находить общее решение при работе в паре, в группе |
| 15 | Разучивание игры «Цапля». | Овладеть умением выполнять инструкции | Иметь представление о себе и о своих возможностях | Оказывать помощь другим учащимся |
| 16 | Разучивание игры «Иголочка-ниточка». | Определять совпадение, сходство и различие своих действий с образом | Задавать вопросы, экспериментировать | Уметь в совместной деятельности слушать других |
| 17 | Разучивание игры «Кузнечики». | Определять цели в диалоге с учителем и одноклассниками | Использовать поиск необходимой информации для выполнения цели | Оформлять свою мысль в устной речи пределах нескольких предложениях |
| 18 | Разучивание игры «Не уступлю горку». | Дать эмоциональную оценку деятельности класса | Определять главную мысль игры, их значения, находить разные способы | Задавать уточняющие вопросы, высказывать согласие или не согласие |
| 19 | Разучивание игры «Попади в цель». | Высказывать свое предположение (версию) | Оценивать поведение людей в быту | Слушать и понимать речи других |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 20 | Разучивание игры «Рыбка». | Адекватно реагировать на оценку одноклассников | Определяет главную цель игры- быть командой | Проводить не сложные наблюдения и делать самостоятельные выводы |
| 21 | Разучивание игры «Один в кругу». | Совместно с учителем планировать свои действия | Отличать известное от неизвестного в способе действия в диалоге с учителем и одноклассниками | Уметь в рамках совместной деятельности слушать других |
| 22 | Разучивание игры «Узнай по голосу». | Определять совпадение, сходство и различие своих действий с образом | Делать самостоятельные выводы из результатов деятельности | Высказывать свою точку зрения |
| 23 | Разучивание игры «Волк во рву» | Оценивать правильность выполнения правил | Понимать необходимость дополнительной информации | Вступать в беседу с группой |
| 24 | Разучивание игры «Мышеловка». | Оценивать свою работу по заданным критериям | Задаёт вопросы, экспериментирует | Учитывать разные мнения стремиться к сотрудничеству |
| 25 | Разучивание игры «Шмель». | Оценивать правильность | Иметь представление о себе и о своих возможностях | Уступать и договариваться в случаях где это необходимо |
| 26 | Ритмическая гимнастика. Разучивание упражнений | Определять совпадение, сходство и различие своих действий с образом | Работать в паре по операциям | Спокойно относиться к ошибке как к рабочей ситуации, требующей коррекции |
| 27 | Ритмическая гимнастика. Закрепление умений | Определять совпадение, сходство и различие своих действий с образом | Работать в паре по операциям | Спокойно относиться к ошибке как к рабочей ситуации, требующей коррекции |
| 28 | Ритмическая гимнастика. Разучивание упражнений со спортивным инвентарем | Определять совпадение, сходство и различие своих действий с образом | Работать в паре по операциям | Спокойно относиться к ошибке как к рабочей ситуации, требующей коррекции |

| | | | | |
|------------------------------|---|---|--|--|
| 29 | Ритмическая гимнастика. Закрепление и отработка выполнения упражнений. | Определять совпадение, сходство и различие своих действий с образом | Работать в паре по операциям | Спокойно относиться к ошибке как к рабочей ситуации, требующей коррекции |
| 30 | Ритмическая гимнастика. Самостоятельное придумывание упражнений | Определять совпадение, сходство и различие своих действий с образом | Работать в паре по операциям | Спокойно относиться к ошибке как к рабочей ситуации, требующей коррекции |
| <i>Русские народные игры</i> | | | | |
| 31 | Разучивание игры «Два Мороза». | Отличать верное от неверного | Отличать известное от неизвестного в способе действия в диалоге с учителем и одноклассниками | Выполнять различные роли в паре |
| 32 | Разучивание игры «Гуси лебеди». | Уметь высказывать свое предположение | Определяет главную цель игры- быть командой | Договариваться с другими о правилах общения |
| 33 | Разучивание игры «Дедушка Мазай». | Оценивать свою работу по заданным критериям | Уметь проводить несложные наблюдения и делать самостоятельные выводы | Слушать и понимать речь других |
| 34 | Разучивание игры «Горелки». | Дать эмоциональную оценку деятельности класса | Определяет главную цель игры- быть командой | Совместно договариваться о правилах |
| 35 | Разучивание игры «У медведя во бору». | Ориентироваться в пространстве, используя понятия «вверх», «вниз» | Выделять главное , делать выводы в результате совместной игры | Строить простое речевое высказывание |
| 36 | Разучивание игры «Палочка-выручалочка». | Определять совпадение, сходство и различие своих действий с образом | Иметь представление о себе и о своих возможностях | Задавать вопросы , необходимые для организации совместной игры |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|---|
| 37 | Разучивание игры «Филин и пташки». | Выделять, фиксировать и проговаривать последовательность игры | Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной игры | Дает оценку своим поступкам, поведению других |
| 38 | Разучивание игры «Горелки». | Отличать верное от неверного | Задаёт вопросы, экспериментирует | Работать в паре по операциям, чередуя роли исполнителя и контролера |
| 39 | Разучивание игры «Кот и мыши». | Проявлять интерес к способам решения новой задачи | Определяет главную цель игры- быть командой | Стараться договариваться, уметь уступать, находить общее решение при работе в группе |
| 40 | Разучивание игры «Лапта». | Оценивать свою работу по заданным критериям | Отличать известное от неизвестного в способе действия в диалоге с учителем и одноклассниками | Самостоятельно определять и высказывать самые простые, общие для всех правила поведения |
| 41 | Разучивание игры «Ловушка в кругу». | Ориентироваться в пространстве, используя понятия «вверх», «вниз» | Понимать необходимость дополнительной информации для игры с неопределёнными условиями | Слушать и понимать речи других |
| 42 | Разучивание игры «Пчелки и ласточка». | Определять совпадение, сходство и различие своих действий с образом | Выделять главное, и делать выводы в результате совместной игры | Задаёт вопросы для организации совместной игры |
| 43 | Разучивание игры «Волк». | Оценивать свою работу по заданным критериям | Проводить несложные наблюдения | Стараться договариваться, уметь уступать |
| 44 | Разучивание игры «Пятнашки». | Проводить пооперационный взаимоконтроль и самоконтроль | Определяет главную цель игры- быть командой | Строить простое речевое высказывание |
| 45 | Разучивание игры «Классы». | Знакомство с правилом игры | Иметь представление о себе и о своих возможностях | Признавать свои плохие поступки |

| <i>Легкоатлетические упражнения</i> | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|---|--|---|
| 46 | Бег с препятствиями. | Дать эмоциональную оценку | Знакомство с различными видами бега | Иметь представление о себе и о своих возможностях |
| 47 | Бег с мячом. | Отличать новое правило от уже известного | Определяет главную цель игры- быть командой | Совместно договариваться о правилах |
| 48 | Прыжки в длину. | Оценивать свою работу по заданным критериям | Знакомство с различными видами прыжка | Слушать и понимать речи других |
| 49 | Бросание мяча в цель. | Ориентироваться в пространстве, используя понятия «вверх», «вниз» | Определяет главную цель игры- быть командой | Стараться договариваться, уметь уступать , находить общее решение при работе в группе |
| 50 | Прыжки на скакалках. | Использовать инвентарь в новых способах прыжка | Задаёт вопросы, экспериментирует | Строить простое речевое высказывание |
| <i>Игры с мячом</i> | | | | |
| 51 | Разучивание игры «Золотые ворота». | Играть по плану, использует инвентарь | Иметь представление о себе и о своих возможностях | Уметь слушать других, высказывать свою точку зрения |
| 52 | Игра «Золотые ворота». | Играть по плану, использует инвентарь | Иметь представление о себе и о своих возможностях | Уметь слушать других, высказывать свою точку зрения |
| 53 | Разучивание игры «Картошка». | Оценивать свою работу по заданным критериям | Использует поиск необходимой информации для выполнения правил с использованием подсказки | Слушать и понимать речи других |
| 54 | Игра «Картошка». | Оценивать свою работу по заданным критериям | Использует поиск необходимой информации для выполнения правил с использованием подсказки | Слушать и понимать речи других |

| | | | | |
|----|----------------------------------|---|--|---|
| 55 | Разучивание игры «Штандер». | Ориентироваться в пространстве, используя понятия «вверх», «вниз» | Отличать известное от неизвестного в способе действия в диалоге с учителем и одноклассниками | Стараться договариваться, уметь уступать, находить общее решение при работе в группе |
| 56 | Игра «Штандер». | Ориентироваться в пространстве, используя понятия «вверх», «вниз» | Отличать известное от неизвестного в способе действия в диалоге с учителем и одноклассниками | Стараться договариваться, уметь уступать, находить общее решение при работе в группе |
| 57 | Разучивание игры «Один в кругу». | Дать эмоциональную оценку | Владеть информацией об игре | Задаёт уточняющие вопросы, высказывает согласие или несогласие |
| 58 | Игра «Один в кругу». | Дать эмоциональную оценку | Владеть информацией об игре | Задаёт уточняющие вопросы, высказывает согласие или несогласие |
| 59 | Футбол. | Отличать новое правило от уже известного | Определяет главную цель игры-быть командой | Дает оценку своим поступкам, поведению других |
| 60 | Футбол. | Отличать новое правило от уже известного | Определяет главную цель игры-быть командой | Дает оценку своим поступкам, поведению других |
| 61 | Футбол. | Отличать новое правило от уже известного | Определяет главную цель игры-быть командой | Дает оценку своим поступкам, поведению других |
| 62 | Повторение изученных игр. | Дать эмоциональную оценку | Владеть информацией об игре | Дает оценку своим поступкам, поведению других |
| 63 | Повторение изученных игр. | Дать эмоциональную оценку | Владеть информацией об игре | Дает оценку своим поступкам, поведению других |
| 64 | Повторение изученных игр. | Дать эмоциональную оценку | Владеть информацией об игре | Дает оценку своим поступкам, поведению других |
| 65 | Повторение изученных игр. | Дать эмоциональную оценку | Владеть информацией об игре | Дает оценку своим поступкам, поведению других |
| 66 | Заключительные игровые занятия. | Определять совпадение, сходство и различие своих действий с образом | Задаёт вопросы, экспериментирует | Оказывать своим одноклассникам эмоциональную поддержку и помощь в случаях затруднения |