


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №13  
городского округа Чапаевск Самарской области

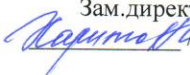
Рассмотрено  
на заседании методического объединения

протокол № 1  
«25» августа 2020 г.

Руководитель МО  
 /Шицко О.Н./

Согласовано

«25» августа 2020 г.

Зам.директора по УВР  
 Харитоновы Н.Г.

Утверждено

«25» августа 2020 г.

Директор школы  
 /Воронкова В.К./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**« Динамическая пауза »**

г.о. Чапаевск, 2020г.

## Программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Программа занятий динамической паузы для 1 класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507);  
- основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ № 13

Планирование курса «Динамическая пауза» составлено на основе программы для начальных классов «Физическая культура» (авторы: *Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова*. М.: АСТ, Астрель.,2014).

Программа курса рассчитана на 66 часов, 2 часа в неделю.

**Цель:** воспитание у обучающихся 1-го класса основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

### 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 получат 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.)

### **Сроки реализации программы**

Данная программа рассчитана на 66 часов в год, 2 часа в неделю.

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе – 30 мин.

#### ***Программа направлена на:***

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физической культуры, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Запланировано по программе:

|              |          |
|--------------|----------|
| I четверть   | 18 часов |
| II четверть  | 14 часов |
| III четверть | 18 часов |
| IV четверть  | 16 часов |
| Итого за год | 66 часов |

### **Содержание программы**

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: «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: «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).

### ***Основополагающие педагогические принципы программы:***

- 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.

### ***Методы достижения цели:***

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др.

### ***Формы организации деятельности:***

- экскурсии;

- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр.

### Тематическое планирование

| № ур. | Тема занятия                                     | Дата провед. | Характеристика деятельности уч-ся   |
|-------|--|--------------|---|
| 1.    | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Удочка».             |              | <i>Рассказывать</i> о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. |
| 2.    | Игры «Тяни круг», «Бой петухов».                 |              |   |
| 3.    | Игры «Челнок», «Придумай сам»                    |              |   |
| 4.    | Игры «Охотники и утки», «День и ночь»            |              |   |
| 5.    | Игры «Караси и щука», «Вызов номеров»            |              |   |
| 6.    | Игры «Волк во рву», «Космонавты»                 |              |   |
| 7.    | Игры «Зайцы, сторож и Жучка»                     |              |   |
| 8.    | Игры «Гуси-лебеди», «Лиса и куры»                |              |   |
| 9.    | Игры «Охотники и утки», «Скакуны»                |              |   |
| 10.   | Игры «Прыжок за прыжком», «Верёвочка»            |              | <i>Объяснять</i> пользу подвижных игр.  |
| 11.   | Игры «Белые медведи» «Мяч соседу»                |              |   |
| 12.   | Игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Челнок»            |              |   |
| 13.   | Игры «Пустое место», «Запрещённое движение»      |              | <i>Использовать</i> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.   |
| 14.   | «Отгадай ,чей голосок», «Соловушка»              |              |   |
| 15.   | Игры «Выставка картин», «Фигуры»                 |              |   |
| 16.   | Игры «Мяч соседу», «Альпинисты»                  |              |   |
| 17.   | Игры «Невидимки», «Конники-спортсмены»           |              |   |
| 18.   | Игры «Через кочки и пенёчки», «Октябрята»        |              |   |
| 19.   | Игры «Два Мороза», «Салки»                       |              |   |
| 20.   | Игры «Пустое место», «Вызов номеров»             |              | <i>Выбирать</i> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.   |
| 21.   | Игры «Бездомный заяц», «Невод»                   |              |   |
| 22.   | Игры «Караси и щука», «День и ночь»              |              |   |
| 23.   | Игры «Белые медведи», «Волк во рву».             |              | <i>Называть</i> правила подвижных игр и <i>выполнять</i> их в процессе игровой деятельности.                            |
| 24.   | Игры «Лиса и куры», «Парашютисты»                |              |   |
| 25.   | Игры «Попрыгунчики – воробушки», «Вызов номеров» |              |   |
| 26.   | Игры «Вызов номеров», «Пустое место».            |              |   |
| 27.   | Игры «Верёвочка». «Волк во рву».                 |              |   |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
| 28. | Игры «Совушка», «Гуси-лебеди»           |  | <p><i>Распределяться на команды с помощью считалочек.</i></p> <p><i>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</i></p> <p><i>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</i></p> <p><i>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</i></p> <p><i>Моделировать игровые ситуации.</i></p> <p><i>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</i></p> |
| 29. | Игры «Мяч соседу», «Фигуры»             |  |   |
| 30. | Игры «Охотники и утки», «День и ночь»   |  |   |
| 31. | Игры «Два Мороза», «Салки»              |  |   |
| 32. | Игры «Отгадай, чей голосок?», «Невод»   |  |   |
| 33. | Игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Невод»    |  |   |
| 34. | Игры «Удочка», «День и ночь»            |  |   |
| 35. | Игры «Прыжок за прыжком», «Бой петухов» |  |   |
| 36. | Игры «Через кочки и пенёчки», «Челнок»  |  |   |
| 37. | Игры «Выставка картин», «Верёвочка»     |  |   |
| 38. | Игры « Два Мороза», «Пустое место»      |  |   |
| 39. | Игры «Бездомный заяц», «Невод»          |  |   |
| 40. | Игры «Невидимки», «Альпинисты»          |  |   |
| 41. | Игры «Волк во рву», «День и ночь»       |  |   |
| 42. | Игры «Шишки, желуди, орехи», «Фигуры»   |  |   |
| 43. | Игры «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди» |  |   |
| 44. | Игры «Охотники и утки», «Скакуны»       |  |   |
| 45. | Игра «Попрыгунчики-воробушки»           |  |   |
| 46. | Игры «День и ночь», «Пустое место»      |  |   |
| 47. | Игры «Бой петухов», «Удочка»            |  |   |
| 48. | Игры «Охотники и утки», «Лиса и куры»   |  |   |
| 49. | Игры «Через кочки и пенёчки», «Фигуры»  |  |   |
| 50. | Игры «Совушка», «Белые медведи»         |  |   |
| 51. | Игры «Прыжок за прыжком», «Верёвочка»   |  |   |
| 52. | Игры «Шишки, жёлуди, орехи»             |  |   |
| 53. | Игры «Гуси-лебеди», «Волк во рву»       |  |   |
| 54. | Игры «Два Мороза», «Салки»              |  |   |
| 55. | Игры «Караси и щука, «Альпинисты»       |  |   |
| 56. | Игры «Попрыгунчики-воробушки»           |  |   |
| 57. | Игры «Мяч соседу», «Вызов номеров»      |  |   |
| 58. | Игры «Выставка картин», «Невод»         |  |   |
| 59. | Игры «Захват крепости», «Челнок»        |  |   |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 60. | Игры «Невидимки», «Бездомный заяц»     |  | <i>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</i> |
| 61. | Игры «Запрещённое место», «Космонавты» |  |  |
| 62. | Игры «Тяни в круг», «Белые медведи»    |  |  |
| 63. | Игры «Через кочки и пенёчки», «Салки»  |  |  |
| 64. | Игры «Охотники и утки», «Октябрюта»    |  |  |
| 65. | Игры «Отгадай, чей голосок», «Совушка» |  |  |
| 66. | «Весёлые игры»                         |  |  |