

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского
округа Тольятти "Школа с углубленным изучением отдельных предметов №
93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени
"Куйбышевгидростроя""

«Принято»
на педагогическом совете
Протокол №1
от 30.08.2019

«Согласовано»
На заседании МС
Протокол №1
от 30.08.2019

«Утверждаю»
Директор МБУ «Школа №93»
А.Г.Родионов
Приказ № 316 от 02.09.2019



ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
Модифицированная программа
Направление: физкультурно-оздоровительное

Возраст учащихся – 7-8лет (1 класс)
Часов в год: 66, часов в неделю: 2
Срок реализации - 1 год

Разработала
учитель начальных классов МБУ «Школа № 93»
Смирнова Надежда Александровна

г. о. Тольятти

2019 г.

I. Планируемые результаты освоения учебной программы

Метапредметные результаты:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно собственное поведение и поведение окружающих;
5. конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты:

1. формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, и культуре других народов;
3. развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
4. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
5. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
6. развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально
7. нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
8. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
9. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Планируемые результаты

1. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
2. характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;

3. использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
4. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
5. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
6. соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
7. применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
8. выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

II. Содержание программы

Содержание курса, включающее естественные виды движений, подвижные игры и эстафеты, спортивные развлечения согласуется с учебным материалом программы по физической культуре для первых классов, дополняет его и способствует лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует моторное развитие младших школьников.

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. 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 «Пробеги не задень», «Лягушки на болоте», «Воробышки и кошка», «У кого мяч?», эстафета «Передай мяч», эстафета «Переноска мячей», «Зайцы в огороде», «Догони обруч», «Море волнуется», «Кто быстрее до кегли», «Кто быстрее!» (на санках), «Охотники и зайцы», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее до снеговика»

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 «Перебрось – поймай!», «Пингвины», «Совушка», «Хитрая лиса», «Хоккей».

3. Общеразвивающие игры: игры «Слушай сигнал», «Гуси-лебеди», «Паук и мухи» «Мяч соседу», «Меткие стрелки», « С льдины на льдину», игра «Два мороза», «Снайперы».

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

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).

III. Тематическое планирование

№ урока	Раздел. Тема.	Количество часов		
		всего	из них	
			теорет.	практич.
	Игры осеннего периода	22	1	21
1.	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось - поймай!», «Совушка»	2	0,5	1,5
2.	Разминка. «Перебрось - поймай!», «У медведя во бору», «Пингвины», «Точно в круг»	2		2
3.	Разминка. «Передал – садись», «Пробеги не задень», «Совушка»	2		2
4.	Разминка. «Воробышки и кошка», «С кочки на кочку», «Мяч о стенку»	2		2
5.	Разминка. «Салки», «Пролезь – не задень!», «Мяч водящему», «Перелёт птиц»	2		2
6.	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось - поймай!», «У медведя во бору»	2		2
7.	Разминка. «Пробеги не задень», «Салки», «Затейники», «Подбрось - поймай»	2		2
8.	Разминка. «Гуси - лебеди», «Успей выбежать», «Совушка», «Кто быстрее до кегли»	2		2
9.	Разминка. «Летает не летает», «Гуси - лебеди», «Успей выбежать».	2		2
10.	Разминка. Игры «Переноска мячей», «Хитрая лиса», эстафета	2		2

	«Переноска мячей»			
11.	Разминка. «Медвежата», «Затейники», «С кочки на кочку»	2	0,5	1,5
	Игры зимнего периода	22	1	21
12.	Разминка. Игры «Мяч в воздухе», «Воробышки и кошки», «Кто дальше бросит», эстафета «Пройди - не упади»	2	0,5	1,5
13.	Разминка. «Меткие стрелки», «Охотники и зайцы», «Пройдём по мосточку»	2		2
14.	Разминка. «Белые медведи», «Кто дальше», «Точно в цель», «Забей шайбу»	2		2
15.	Разминка. «Кто быстрее!» (на санках), «Охотники и зайцы»	2		2
16.	Разминка. «Снежная карусель», «Быстрый лыжник», «Летает не летает», «Хоккей»	2		2
17.	Разминка. «Хоккей», «С льдины на льдину», «Снежком по мячу»	2		2
18.	Разминка. «Снежная карусель», «Быстрый лыжник», «Летает не летает», «Хоккей»	2		2
19.	Разминка. «Снайперы», «Затейники», эстафета «Кто быстрее до снеговика»	2		2
20.	Разминка. Эстафета «Гонки на санках», игра «Два мороза», «Воробышки и кошка»	2		2
21.	Разминка. «Кто быстрее!» (на санках), «Охотники и зайцы»	2		2
22.	Разминка. «Снайперы», «Затейники», эстафета «Кто быстрее	2	0,5	1,5

	до снеговика»			
	Подвижные игры весеннего периода	22	1	21
23.	Разминка. «У кого мяч?», «Перебрось – поймай!», «Пингвины»	2	0,5	1,5
24.	Разминка. Эстафета «Передай мяч», игры «Слушай сигнал», «Гуси-лебеди», «Паук и мухи»	2		2
25.	Разминка. «Салки», «Паук и мухи», «Точно в цель», «Гуси-лебеди»	2		2
26.	Разминка. «Море волнуется», «Охотники и утки», «Совушка», «Мяч о стенку»	2		2
27.	Разминка. «Слушай сигнал», «Перебрось - поймай!», «У медведя во бору»	2		2
28.	Разминка. «Пробеги не задень», «Салки», «Затейники», «Подбрось - поймай»	2		2
29.	Разминка. Игры «Переноска мячей», «Хитрая лиса», эстафета «Переноска мячей»	2		2
30.	Разминка. «Медвежата», «Затейники», «С кочки на кочку»	2		2
31.	Разминка. «Мяч соседу», «Зайцы в огороде», «Догони обруч», «Море волнуется»	2		2
32.	Разминка. «Зайцы в огороде», «Мяч в кругу», «Салки с мячом», «Лягушки на болоте»	2		2
33.	Разминка. Эстафета «Передай мяч»	2	0,5	1,5
	Итого	66	3	63

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2016
2. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>
3. А.В.Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД. <http://festival.1september.ru>
4. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО.