

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино
муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Рассмотрено
Педагогический совет №1
от 30.08.2019 г



Программа внеурочной деятельности
начального общего образования
Спортивные игры
Направление: спортивно-оздоровительное
Срок реализации: 4 года

Составитель:

Морозов С. Е., учитель физической культуры

Девлезеркино, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разрабатывается на основе документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 – ФЗ (ред. от 25.12.2018);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 30.08.2013 №1015 (ред. от 17.07.2015);
- ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897; (ред. от 31.12.2015 №1577);
- письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-276 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- письмом Минобрнауки России от 29.05.2018 № МО-16-09-01/535-ту «Об организации образовательного процесса в образовательных организациях осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»;
- устав ГБОУ СОШ с.Девлезеркино и регламентирует порядок разработки рабочих программ по ВД.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

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

Целью 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 данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Динамические паузы», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

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

- устранение мышечной скованности;
- 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по предмету «Динамическая пауза» составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Динамическая пауза» изучается в первом классе начальной школы в объеме 68 ч (2 урока в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Динамическая пауза» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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.

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.

Планируемые результаты

По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- 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.

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 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 «Удочка», «Ловишки», «Мышеловка», «Мяч в кругу», «Кто лишний?», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Не сходи с пути», «Лапта», «Курочка, цыплята и ястреб», «Горелки», «Шире шаг», «Лошадка».

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», «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.

1.«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

3. «Техническая подготовка»

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания

Календарно – тематическое планирование 1 и 3 классы

№	Тема занятий	Форма организации урока

1	Беседа «Режим дня школьника». Подвижные игры на свежем воздухе.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
2	Беседа «Соблюдай правила дорожного движения». Подвижные игры на свежем воздухе.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
3	Считалки. Подвижные игры на свежем воздухе.	Игра-соревнование
4	«Необходимо беречь свое здоровье» - беседа. Подвижные игры.	Беседа о ЗОЖ Игра-соревнование
5	С каким настроением приходишь в школу? Подвижные игры.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
6	Подвижные игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Ловишки».	Игра-эстафета
7	Забота о глазах. Глаз-главный помощник человека (беседа). Игра «Метко в цель». Подвижные игры.	Беседа о ЗОЖ Сюжетно-ролевая игра
8	Упражнение для глаз. Подвижные игры на меткость. Разучивание игры «Шишки, желуди, орехи»	Беседа о ЗОЖ Сюжетно-ролевая игра
9	Уход за ушами (беседа). Подвижные игры.	Беседа о ЗОЖ Подвижная игра
10	Уход за ушами. Чтобы уши слышали(беседа).Игра «Салки».	Беседа о ЗОЖ Игра-эстафета
11	Почему болят зубы? Уход за зубами (беседа). Игра «Не сходи с пути».	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
12	Чтобы зубы были здоровыми (беседа). Игра «Лапта»	Сюжетно-ролевая игра
13	Подвижные игры на св. воздухе.	Игра-эстафета
14	Подвижная сюжетная игра «Пассажирский поезд».	Сюжетно-ролевая игра
15	Уход за руками и ногами (беседа). Игры по желанию детей.	Игра-соревнование

16	Рабочие инструменты человека (беседа). Подвижные игры по желанию.	Игра-эстафета
17	Разучивание игры «Курочка,цыплята и ястреб».	Сюжетно-ролевая игра
18	Зачем человеку кожа? Забота о коже(беседа).Подвижные игры на свежем воздухе.Разучивание игры «Горелки».	Игра-эстафета
19	Подвижные игры на свежем воздухе.	Игра-соревнование
20	Если кожа повреждена (беседа)Подвижные игры.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
21	Подвижные игры на свежем воздухе по желанию детей.	Игра-соревнование
22	Подвижные игры по желанию детей.	Игровая, проектная, культпоход
23	Как следует питаться (беседа). Подвижные игры на свежем воздухе.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
24	Питание- необходимое условие для жизни человека.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
25	Разучивание игры «Шире шаг».	
26	Здоровая пища для всей семьи (беседа). Подвижные игры на свежем воздухе	Игра-эстафета
27	Разучивание подвижной игры «Мышеловка».	Сюжетно-ролевая игра
28	Подвижные игры на свежем воздухе по желанию детей	Игровая, проектная, культпоход е
29	Как сделать сон полезным (беседа).Подвижные игры.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
30	Сон- лучшее лекарство. Разучивание игры «Лошадка»	Сюжетно-ролевая игра
31	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору детей.	Игра-соревнование
32	Настроение в школе(беседа). Катание на санках.	Сюжетно-ролевая игра
33	Подвижные игры в спортивном зале.	Игра-соревнование
34	Настроение до школы(беседа). Разучивание игры «Ручеек».	Сюжетно-ролевая игра
35	Настроение после школы(беседа).). Подвижные	Сюжетно-ролевая

	игры по желанию.	игра
36	Разучивание игры «Кто ловкий».	Сюжетно-ролевая игра
37	Поведение в школе на перемене(беседа). Подвижные игры на свежем воздухе.	Игра-соревнование
38	Разучивание игры «День и ночь».	Игра-эстафета
39	Вредные привычки(беседа). Подвижные игры с мячами.	Игра-эстафета
40	Разучивание игры «Пингвины».	Сюжетно-ролевая игра
41	Помнишь ли ты ПДД? (беседа). Подвижные игры .	Игра-соревнование
42	Мышцы, кости и суставы(беседа). Подвижные игры на свежем воздухе	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
43	Скелет –наша опора(беседа). Подвижные игры на свежем воздухе	Игра-эстафета
44	Подвижные игры в спортзале с мячами.	Сюжетно-ролевая игра
45	Осанка- стройная спина(беседа). Разучивание игры «Перемени предмет».	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
46	Как правильно сидеть за партой(беседа). Подвижные игры на свежем воздухе.	Сюжетно-ролевая игра
47	Как закаляться(беседа). Подвижные игры на свежем воздухе.	Игра-эстафета
48	Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоровым(беседа). Подвижные игры на свежем воздухе.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра
49	Как правильно вести себя на воде(беседа). Подвижные игры.	Сюжетно-ролевая игра
50	Подвижные игры на свежем воздухе по желанию детей.	Игра-соревнование
51	Подвижные игры с мячами.	Сюжетно-ролевая игра
52	Народные игры(беседа). Русская игра «Городки».	Игровая, проектная, культпоход
53	Народные игры на свежем воздухе.	Беседа о ЗОЖ Игра-соревнование
54	Подвижные игры с мячами.	Игра-эстафета

55	Подвижные игры со скакалками.	Игра соревнование
56	Урок любимых подвижных игр.	Игровая, проектная, культпоход
57	Разучивание подвижной игры «Лабиринт».	Сюжетно-ролевая игра
58	Подвижные игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Мяч в кругу».	Беседа о ЗОЖ Игра-соревнование
59	. Разучивание игры «Два и три».	Игра соревнование
60	Подвижные игры со скакалками.	Игра-эстафета
61	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Кто лишний».	Беседа о ЗОЖ Игра-соревнование
62	Подвижные игры на спортплощадке с мячами. Игра « Ах, как мыши надоели».	
63	Подвижные игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Весёлая семейка».	Игра-соревнование
64	Подвижные игры со скакалками.	Игра-соревнование
65	Подвижные игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Салки-догонялки».	Игровая, проектная, культпоход
66	Подвижные игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Лягушки в болоте»	Игровая, проектная, культпоход

2 и 4 классы

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Форма организации урока
1	Беседа «Меры безопасности», «Правило игры», Учебная игра	1	Урок «открытия» нового знания;
2-3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук.	2	Урок «открытия» нового знания;
4	Ведение мяча на месте.	1	Урок постановки учебной задачи
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1	Урок постановки учебной задачи
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	Урок постановки учебной задачи , урок отработки умений.

7	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	урок отработки умений
8	Передача одной рукой. Учебная игра.	1	Урок отработки умений
9	Передача от пола. Учебная игра.	1	Урок отработки умений
10	Игры в передачах. Учебная игра.	1	Урок отработки умений Подвижные игры с мячом
11	Игра «семь передач» Учебная игра.	1	Урок отработки умений Подвижные игры с мячом
12	Игра «собачка»	1	Урок отработки умений Подвижные игры с мячом
13-14	Броски мяча с места.	2	Урок открытия нового знания
15-16	Броски в прыжке.	2	Урок открытия нового знания
17	Броски после введения в двух шагах. Учебная игра.	1	Урок открытия нового знания Подвижные игры с мячом
18	Игры в бросках.	1	Урок отработки умений Подвижные игры с мячом
19	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Урок отработки умений Подвижные игры с мячом
20	Тактика игры в защите.	1	Урок открытия нового знания
21	Упражнения для игры в защите.	1	Урок отработки умений Подвижные игры с мячом
22	Тактика игры в нападении.	1	Урок открытия нового знания
23-24	Упражнения для игры в нападении.	2	Урок отработки умений Подвижные игры с мячом
25	Учебная игра.	1	Урок отработки умений Подвижные игры с мячом
26-27	Зонная защита. Комбинированные упражнения.	2	Урок открытия нового знания
28-29	Ведение, передача, бросок.	2	Урок открытия нового знания
30	Совершенствование введении, передаче, броске.	1	Урок отработки умений Подвижные игры с мячом

31	Броски в колонне, в двух колоннах.	1	Урок открытия нового знания
32	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Урок отработки умений
33-34	Соревнование. Мини-баскетбол	2	Подвижные игры с мячом