

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

Рассмотрено
Педагогический совет №1
от 31.08.2020 г

Утверждаю
Директор школы:
_____ Белов Е.А.
от 31 августа 2020 г.
Приказ №134/1 от 31.08.2020

Программа внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
Направление (Физкультурно- оздоровительная)
начального общего образования

Составитель
Моисеева Т.К.

Пояснительная записка

Физическая культура является основой физического воспитания школьников. В сочетании физической культуры с внеклассной работой и другими формами обучения достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место курса в учебном плане

Занятия проводятся в 1 классе 2 раз в неделю, 66 часов в год.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Календарно – тематическое планирование на 2020-2021 учебный год

№	Тема занятий	Сроки
1	Беседа «Режим дня школьника». Подвижные игры на свежем воздухе.	04.09
2	Беседа «Соблюдай правила дорожного движения». Подвижные игры на свежем воздухе.	07.09
3	Считалки. Подвижные игры на свежем воздухе.	11.09
4	«Необходимо беречь свое здоровье» - беседа. Подвижные игры.	14.09
5	С каким настроением приходишь в школу? Подвижные игры.	18.09
6	Подвижные игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Ловишки».	21.09
7	Забота о глазах. Глаз-главный помощник человека (беседа). Игра «Метко в цель». Подвижные игры.	25.09
8	Упражнение для глаз. Подвижные игры на меткость. Разучивание игры «Шишки, желуди, орехи»	28.09
9	Уход за ушами (беседа). Подвижные игры.	2.10
10	Уход за ушами. Чтобы уши слышали(беседа).Игра «Салки».	5.10
11	Почему болят зубы? Уход за зубами (беседа). Игра «Не сходи с пути».	9.10
12	Чтобы зубы были здоровыми (беседа). Игра «Лапта»	12.10
13	Подвижные игры на св. воздухе.	16.10
14	Подвижная сюжетная игра «Пассажирский поезд».	19.10
15	Уход за руками и ногами (беседа). Игры по желанию детей.	23.10
16	Рабочие инструменты человека (беседа). Подвижные игры по желанию.	25.10
17	Разучивание игры «Курочка, цыплята и ястреб».	9.11
18	Зачем человеку кожа? Забота о коже(беседа).Подвижные игры на свежем воздухе.Разучивание игры «Горелки».	13.11
19	Подвижные игры на свежем воздухе.	16.11
20	Если кожа повреждена (беседа)Подвижные игры.	20.11
21	Подвижные игры на свежем воздухе по желанию детей.	23.11
22	Подвижные игры по желанию детей.	27.11
23	Как следует питаться (беседа). Подвижные игры на свежем воздухе.	30.11
24	Питание- необходимое условие для жизни человека.	4.12
25	Разучивание игры «Шире шаг».	7.12
26	Здоровая пища для всей семьи (беседа). Подвижные игры на свежем воздухе	11.12
27	Разучивание подвижной игры «Мышеловка».	14.12
28	Подвижные игры на свежем воздухе по желанию детей	18.12
29	Как сделать сон полезным (беседа).Подвижные игры.	21.12
30	Сон- лучшее лекарство. Разучивание игры «Лошадка»	25.12
31	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору детей.	28.12
32	Настроение в школе(беседа). Катание на санках.	10.01

33	Подвижные игры в спортивном зале.	13.01
34	Настроение до школы(беседа). Разучивание игры «Ручеек».	17.01
35	Настроение после школы(беседа).). Подвижные игры по желанию.	20.01
36	Разучивание игры «Кто ловкий».	24.01
37	Поведение в школе на перемене(беседа). Подвижные игры на свежем воздухе.	27.01
38	Разучивание игры «День и ночь».	31.01
39	Вредные привычки(беседа). Подвижные игры с мячами.	3.02
40	Разучивание игры «Пингвины».	7.02
41	Помнишь ли ты ПДД? (беседа). Подвижные игры .	10.02
42	Мышцы, кости и суставы(беседа). Подвижные игры на свежем воздухе	14.02
43	Скелет –наша опора(беседа). Подвижные игры на свежем воздухе	24.02
44	Подвижные игры в спортзале с мячами.	28.02
45	Осанка- стройная спина(беседа). Разучивание игры «Перемени предмет».	2.03
46	Как правильно сидеть за партой(беседа). Подвижные игры на свежем воздухе.	6.03
47	Как закаляться(беседа). Подвижные игры на свежем воздухе.	9.03
48	Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоровым(беседа). Подвижные игры на свежем воздухе.	13.03
49	Как правильно вести себя на воде(беседа). Подвижные игры.	14.03
50	Подвижные игры на свежем воздухе по желанию детей.	23.03
51	Подвижные игры с мячами.	27.03
52	Народные игры(беседа). Русская игра «Городки».	30.03
53	Народные игры на свежем воздухе.	3.04
54	Подвижные игры с мячами.	6.04
55	Подвижные игры со скакалками.	10.04
56	Урок любимых подвижных игр.	13.04
57	Разучивание подвижной игрыигры «Лабиринт».	17.04
58	Подвижные игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Мяч в кругу».	20.04
59	. Разучивание игры «Два и три».	24.04
60	Подвижные игры со скакалками.	27.04
61	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Кто лишний».	4.05
62	Подвижные игры на спортплощадке с мячами. Игра « Ах, как мыши надоели».	8.05
63	Подвижные игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Весёлая семейка».	11.05
64	Подвижные игры со скакалками.	15.05
65	Подвижные игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Салки- догонялки».	18.05
66	Подвижные игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Лягушки в болоте»	22.05

Литература:

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 класс. М.:ВАКО, 2010
2. Физическая культура. 1-4 кл.: уч. для общеобразоват. учр. В.И.Лях – М.:Просвещение, 2014
3. Н.И.Сорокина, С.А.Сорокин «Физкультура 1 класс. Поурочные планы»
4. Интернет-информация.