Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от «27» августа 2018 г.	**Проверена** Заместителем директора по УВР_____ Гуськова О.В. «29» августа 2018 г.	**Утверждаю** Директор ГБОУ СОШ № 38 г. Сызрани _____ Буртаева О.В. Приказ № 248-од от 30.08.2018г

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Динамическая пауза»
(1 класс)

Программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 1 классов.

Рабочая программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 06.09.2009г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 №1576), в соответствии с ООП НОО ГБОУ СОШ № 38 г. Сызрани, составлена на основе программы Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы. – М.: Просвещение, комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - М., Просвещение.

В учебном плане внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №38 г. Сызрани на изучение курса «Динамическая пауза» в 1 классе отводится 2 часа в неделю, общее количество часов за курс изучения - 66 часов.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения курса у обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

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.

Предметные результаты:

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.)

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Подвижные игры привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером.
Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «Каравай», «Салки», "Солнце и месяц", «Ручеёк», «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.
Используются такие игры как: игра «Белые медведи», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Дедушка и детки», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры: «Перебежки под обстрелом», «Удочка», «На прогулку», «Третий лишний», «Юла», «Летающая вертушка»
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.

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.

Формы организации и виды деятельности:

Формы организации деятельности: индивидуальная, коллективная, работа в малых группах, фронтальная, работа в парах.

Виды деятельности:

- практические (конкурсы, турниры, подвижные и спортивные игры, соревнования, эстафеты).

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1	Подвижные игры	66ч
2	Гигиена повседневного быта. Подвижные игры «У медведя во бору», «Ручеёк».	1
3	Игра на внимание «Запретное движение»	3
4	Подвижная игра «Салки»	3
5	Режим дня. Подвижная игра «Через кочки и пенёчки»	1
6	Сведения о физическом развитии.	10
7	Подвижная игра «Каравай»	3
8	Подвижная игра «К своим флажкам	3
9	Подвижная игра «Дедушка и детки»	3
10	Подвижная игра «Дедушка и детки»	4
11	Основные виды движений. Подвижная игра «Белые медведи»	6
12	Ходьба. Подвижная игра «Перебежки под обстрелом»	5
13	Бег подвижные игры "Пятнашки", "Рыбаки и рыбки"	4
14	Проведение малых форм физической культуры "Самый ловкий"	5
15	Игры на воздухе."Бег за флажками"	5
16	Двигательные способности. "Удочка"	4
17	Равновесие. Подвижная игра "Перемена мест".	3
18	Развитие силовых способностей. Подвижная игра "Обрыв, завал"	3
	Итого	**66ч**

C=RU, O=ГБОУ СОШ№38 г.о.Сызрань,
CN=Буртаева О.В.,
E=school38_szr@samara.edu.ru
00e389e5655961b68c
2021.06.10 10:20:09+04'00'