

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Верхние Белозерки муниципального района Ставропольский Самарской области

СОГЛАСОВАНА

руководитель МО

И.И. Соболева
Протокол № 1
от «28» августа 2018

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

И.В. Светлакова
«28» августа 2018

УТВЕРЖДЕНА

директор

ГБОУ СОШ с. Верхние Белозерки

В.В. Полякова
приказ № 112
от «23» августа 2018



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

3 класс

Составитель: учитель Давыдова Н.А.

2018-2019 учебный год

Планируемые результаты

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Динамическая пауза» направленно 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.

Содержание курса

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные (динамические) часы.

Программа по предмету «Динамическая пауза» для учащихся первых классов начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А.П. Матвеев, 2001). 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**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- 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 третьем классе начальной школы в объеме 68 ч (2 урока в неделю).

Тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1-2	Режим для школьника. Любимые игры детей.	2	
3-4	Двигательный режим учащегося. Любимые игры детей.	2	
5-7	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.	3	Точно следовать простейшим правилам
8-9	Азбука закаливания.	2	
10-12	Игровые упражнения на построение.	3	Точно следовать простейшим правилам
13-15	Игровые упражнения с ходьбой. «Не зевай», «Яша и Маша»	3	Овладеть умением выполнять инструкции.
16-18	Игровые упражнения с лазанием. «12 палочек»	3	Оценивать свою работу по заданным критериям
19-21	Игровые упражнения на равновесие. «Петушинный - бой», «Перетягивание канатов»	3	Определять совпадение сходство и различие своих действий
22-24	Игровые упражнения с ловлей мяча.	3	Высказывать свое предположение (версию)
25-27	Игровые упражнения с метанием мяча.	3	Выделять главное
28-30	Игровые упражнения с прыжками. «Шишки, желуди, орех»	3	Оценивать свою работу по заданным критериям
31-34	Комбинированная эстафета. «Охотники и утки», «Чу4р с дерева»	4	Отличать верно, выполненное задание от неверного
35-37	Эстафета с переноской предметов. «Сыщики», «Ловишки»	3	Овладеть умением выполнять инструкции
38-42	Русские народные игры. «Петух», «Со вьюнком я хожу», «Под окном черемуха» - хоровод.	5	Определять совпадение, сходство и различие своих действий с образом
43-47	Игры народов разных стран. «Маки - маковички», «Сатун».	5	Выделять, фиксировать и проговаривать последовательность игры
48-50	Игры – забавы. «Жмурки с колокольчиком».	3	Проявлять интерес к способам решения новой задачи. Определять совпадение, сходство и различие своих действий с образом
51-53	Весёлое состязание. «Бабочки и ласточки», «Забегалы»	3	Выделять главное
54-56	Урок – инсценировка. «Ястреб и птицы», «Баба - Яга»	3	Оценивать свою работу по заданным критериям
57-58	Сюжетные игры. «Игра с солнцем», «Дедушка Мазай»	2	Овладеть умением выполнять инструкции
59-60	Бессюжетные игры. «Палочка - выручалочка», Удочка	2	Определять совпадение сходство и различие своих действий
61-63	Полоса препятствий. «Займи место»	3	Отличать верно, выполненное задание от неверного
64-66	Игры с мячом и обручем.	3	Дать эмоциональную оценку
67-68	Игры с на свежем воздухе. «Классики», «Уголки», «Ключи»	2	Проводить пооперационный взаимоконтроль и самоконтроль. Положительно относиться к школе, проявлять внимание, интерес.