

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 11 г. о. Самара

РАССМОТРЕНА

методическим объединением учителей
начальных классов
методического совета
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара
протокол от 28.08.2019 № 01

СОГЛАСОВАНА

методическим советом
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара
протокол от 30.08.2019 № 01

УТВЕРЖДЕНА

приказом
МБОУ гимназия № 11
г.о.Самара
от 30.08.2019 № 345- ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности для учащихся 1 классов

секция «ЧАС ЗДОРОВОГО ДВИЖЕНИЯ (ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА)»

(направление «спортивно - оздоровительное»)

Программа составлена педагогом дополнительного образования В.В. Рыжовой

Программа проверена заместителем директора по воспитательной работе Ю.П. Дюльдиной

2019 год

1. Пояснительная записка

Программа «Час здорового движения (динамическая пауза)» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной. Чтобы обеспечить разнообразие в

условиях современной школы нам видится выход в организации для каждой параллели классов циклических занятий по скользящему графику. Ведение курса «Час здорового движения (динамическая пауза)» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении. Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня. Важное направление в содержании программы «Динамические паузы» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Цель: 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 внеурочной 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.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Сроки реализации программы.

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Час здорового движения (динамическая пауза)» составлена согласно требованиям СанПиНа, годового календарного графика МБОУ гимназии №11 и составляет 66 часов. (33 нед. x 2 ч.= 66 ч.)

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе –30 мин.

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

3. Общая характеристика курса

На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий. Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Личностные результаты: 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; 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.

4. Содержание курса внеурочной деятельности

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», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «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. 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», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынщуп» – «Юла», «Тухлан ларынщуп» – «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 чередующейся 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.

5. Календарно – тематическое планирование на 2019-2020 учебный год

«Динамическая пауза»

1 класс

Количество часов в год – 66 ч

Количество часов в неделю – 2ч

№№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность обучающихся на уроке	Планируемые результаты обучения
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!" Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	Формируют мотивы достижения и социального признания;	Знать: зачин, команды, кричалки Уметь: Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков. Закреплять и совершенствовать навыки бега.
2	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1	Формируют мотивы, реализующие потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности	В прыжках - развивать скоростные скоростно-силовые способности; Ориентироваться в пространстве
3-4	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2		
5-6	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2	Формируют моральную самооценку, развивают внимательность, бдительность.	Развивать навыки скоростных способностей Развивать глазомер. Ориентироваться в пространстве
7-8	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам" - разучивание	2	Проявляют интерес к способам решения новой задачи. Овладевают умения выполнять инструкцию	Развивать навыки скоростных способностей Развивать глазомер. Ориентироваться в пространстве
9-10	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание.	2		

	Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание		Работают по предложенному плану.	
11-12	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание.	2	Проявляют интерес к способам решения новой задачи.	
13-14	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -	2	Развивают доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	Развивать навыки скоростных способностей Закреплять и совершенствовать навыки бега.
15-16	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	Формируют моральную самооценку;	В прыжках - развивать скоростные скоростно-силовые способности; Ориентироваться в пространстве.
17-18	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2	Умеют точно следовать простейшим правилам	Уметь: Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.
19-20	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	Формируют установки на здоровый и безопасный образ жизни,	Развивать навыки скоростных способностей
21-22	"Быстрые упряжки"	2	Формируют мотивы достижения и социального признания	Развивать глазомер.
23-24	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок" Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	Развивают доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки с лентами, с мячом, с мешочком с песком
25-26	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2		
27-28	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	2		Уметь: Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков
29-30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	2		

31-32	Игры у гимнастической стенки - повтор" День и ночь! – игра	2	Формируют установки на здоровый и безопасный образ жизни,	
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. Разучивание	2		
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2		
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	2		
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	2	Формируют моральную самооценку; Самоостоятельно определять самые простые правила поведения.	Ориентирование в пространстве Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способностей Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком песка Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков. Уметь выполнять
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2		
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2		
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2	Формируют установки на здоровый и безопасный образ жизни,	
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2		
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	Формируют мотивы достижения и социального признания;	

51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	Формируют установки на здоровый и безопасный образ жизни,	упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком.
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2	Развивают доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; Оценивать свою работу по заданным критериям	
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2		
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2		
59-60	Игра-соревнование "Веселые старты"	2	Формируют мотивы достижения и социального признания;	
61-62	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор. Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2	Определяют совпадение, сходство и различие своих действий с образом жизни. Положительно относиться к школе. Проявляют внимание, интерес.	
63-64	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2		
65-66	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение.	2		

