

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 10»**

РАССМОТРЕНО:

Кафедра учителей начальных
классов

Протокол № 1 от 29.08.16

СОГЛАСОВАНО:

Педагогический совет

Протокол № 1 от 30.08.16

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБУ «Школа №10»
Е.А. Жилкина

Приказ № 442 от 2.09.16



**Спортивно-оздоровительное направление
Рабочая программа по внеурочной деятельности
«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»
(1 класс, 2 часа в неделю – 66 часов в год)**

Разработчик:

Ларькина Н.В., Наумова Г.В.

учителя начальных классов, высшей категории

Тольятти 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» реализует физкультурно-оздоровительное направление. Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа изменена с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности.

Программа данного курса представляет систему занятий для детей в возрасте от 6 до 8 лет (1 класс).

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия: практикум, семинар, ролевая игра;
- по дидактической цели: вводные занятия, занятия по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий.

Режим занятий:

1 год обучения – 66 занятий (2 раза в неделю по 35 минут)

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Цель программы: формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством подвижных игр.

Задачи:

- Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- Совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- Пропаганда здорового образа жизни среди населения как средства активного отдыха;
- Формирование представлений о межпредметных связях получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, психология, экология.
- Совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:

Личностные УУД:

- готовность и способность к саморазвитию;
- развитие познавательных интересов, учебных мотивов;
- знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность.)

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые);
- строить сообщения в устной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Игры на свежем воздухе. 29 часов. Проведение подвижных игр с элементами ОРУ, игры преимущественно с бегом, подвижные игры преимущественно с прыжками, подвижные игры с метанием.

Игры в помещении. 23 часа. Закрепление и совершенствование двигательных навыков, воспитание организаторских навыков. Обучение подвижным играм для перемен, группы продлённого дня, во время школьного праздника.

Игры на снежной площадке. 14 часов. Закрепление и совершенствование двигательных навыков, воспитание организаторских навыков. Обучение подвижным играм на снеговой площадке с использованием необходимого инвентаря.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	Теория	Практика
Игры на свежем воздухе		21		21
1.	Вводный урок. Прогулка на свежем воздухе.	1	-	1
2.	Фигурная маршировка. Деление на команды	1	-	1
3.	Фигурная маршировка. Разучивание считалок.	1	-	1
4.	Групповая игра «Пятнашки». Эстафета «Передача мяча»	1	-	1
5.	Групповая игра «Пятнашки». Эстафета «Чья кегля»	1	-	1
6.	Групповая игра «Пятнашки». Эстафета с мячами»	1	-	1
7.	Групповая игра «Салки в два круга». Эстафета «Петушиный бой»	1	-	1
8.	Групповая игра «Салки в два круга». Эстафета с ручным мячом	1	-	1
9.	Групповая игра «Салки в два круга». Эстафета с обручами	1	-	1
10.	Групповая игра «Ловушка». Эстафета «Держи равновесие»	1	-	1
11.	Групповая игра «Ловушка». Эстафета «Городки»	1	-	1
12.	Групповая игра «Ловушка». Эстафета «Ра» пятится назад»	1	-	1
13.	Групповая игра «Ловушка». Эстафета «Вытяни шнур»	1	-	1
14.	Групповая игра «Капканы». Эстафета «Перетягивание верёвки»	1	-	1
15.	Групповая игра «Капканы». Эстафета «Пингвин с мячом»	1	-	1
16.	Групповая игра «Коршун и наседка». Эстафета «Шарик на ракетках»	1	-	1
17.	Групповая игра «Коршун и наседка». Эстафета «Бег по кочкам»	1	-	1

18.	Групповая игра «Коршун и наседка». Эстафета «Иголки и нитки»	1	-	1
19.	Повторение и закрепление. Лотерея «Поиграйка!»	3	-	3
Игры в помещении		12	-	12
20.	Музыкальная игра «Успей передать». Эстафета «Кому достанется кегля».	1	-	1
21.	Музыкальная игра «Найди свою пару». Эстафета «Мотальщики».	1	-	1
22.	Групповая игра «Узнай, кто затейник». Эстафета «Неделька».	1	-	1
23.	Групповая игра «Западня». Эстафета «Бег с картошкой».	1	-	1
24.	Групповая игра «Светофор». Эстафета «Вдвоём на трех ногах».	1	-	1
25.	Групповая игра «Узнай, кто затейник» .эстафета «Запретная ноша».	1	-	1
26.	Групповая игра «Плетень». Разучивание движений танца «Полька».	1	-	1
27.	Групповая игра «Белки, орехи, шишки». Разучивание танца «Полька».	1	-	1
28.	Групповая игра «Волейбол с воздушными шарами». Разучивание движений танца «Полька».	1	-	1
29.	Групповая игра «Плетень». Разучивание движений новогодних хороводов .	1	-	1
30.	Групповая игра «Белки, орехи, шишки». Разучивание движений новогодних хороводов	1	-	1
31.	Групповая игра «Волейбол с воздушными шарами». Разучивание движений новогодних хороводов	1	-	1
Игры на снежной площадке		14	-	14
32.	Строительство снежной горы. Групповая игра «Царь горы».	1	-	1
33.	Катание с горки. Строительство снежной крепости.	1	-	1
34.	Групповая игра «Гонки снежных комьев». Лепка снеговиков.	1	-	1

35.	Групповая игра «Осада снежной крепости». Групповая игра «Салки со снежками».	1	-	1
36.	Групповая игра «Клуб снежных инженеров». Групповая игра «Льдинка».	1	-	1
37.	Эстафета «Гонки с шайбами» Эстафета на санках	1	-	1
38.	Групповая игра «Танки» Эстафета «Черепахи»	1	-	1
39.	Групповая игра «Не ходи на гору». Эстафета с лыжными палками.	1	-	1
40.	Конкурс снежных архитектур. Групповая игра футбол на снегу.	1	-	1
41.	Подготовка к зимним Олимпийским играм. Групповая игра «Залп по мишени».	1	-	1
42.	Зимние Олимпийские игры. Награждение победителей.	1	-	1
43.	Строительные игры из снега. Эстафета «Гонки с шайбами»	1	-	1
44.	Строительные игры из снега. Эстафета «Черепахи»	1	-	1
45.	Строительные игры из снега. Групповая игра «Перебежки».	1	-	1
Игры в помещении		11		11
46.	Групповая игра «Космонавты». Эстафета «Собери по одному».	1	-	1
47.	Групповая игра «Стул есть, да никак не сесть». Эстафета «Попади в цель».	1	-	1
48.	Групповая игра «Путешествие в Москву». Эстафета «Аттракцион».	1	-	1
49.	Групповая игра «Западня». Групповая игра «Ветер и флюгеры».	1	-	1
50.	Групповая игра «Космический футбол». Групповая игра «Карлики и великаны».	1	-	1
51.	Групповая игра «Шмель». Групповая игра «Запрещённые движения».	1	-	1
52.	Игра-аттракцион «Шофёр». Групповая игра «Ручеёк».	1	-	1
53.	Игра-аттракцион «Забей картошкой гол». Бег с воздушными шарами.	1	-	1

54.	Групповая игра «Краски». Групповая игра «Зайчик в огороде».	1	-	1
55.	Повторение и закрепление. Лотерея «Поиграйка!»	2	-	2
Игры на свежем воздухе		8		8
56.	Групповая игра «Охотники и сторож». Эстафета с обручами.	1	-	1
57.	Групповая игра «У медведя в бору». Эстафета «Бег сороконожек».	1	-	1
58.	Групповая игра «У медведя в бору». Эстафета «Вьюны».	1	-	1
59.	Групповая игра «Воробьи-попрыгунчики» Эстафета «Передал - садись».	1	-	1
60.	Групповая игра «Карусель». Эстафета «Соревнования скороходов».	1	-	1
61.	Групповая игра «Совушка». Эстафета со скалками.	1	-	1
62.	Групповая игра «Карусель». Эстафета «Соревнование скороходов».	1	-	1
63.	Повторение и закрепление. Лотерея «поиграйка!»	1	-	1
	Итого	66	-	66