


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Санчирова Ф.В.»
городского округа Самара

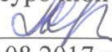
«ОБСУЖДЕНО»

Председатель МО учителей
начальных классов

 Л.Д. Торговкина
20.06.2017 г

«ПРОВЕРЕНО»

заместитель директора по
внеурочной воспитательной работе

 Л.Ф. Семухина
22.08.2017 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ Школы
№13

г.о. Самара
И.Ф. Токмань.
приказ №305-од
от 23.08.2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности для учащихся 1-4 классов
«Динамическая пауза»

Форма организации: кружок

Направление: спортивно- оздоровительное

Срок реализации: 4 года

Программа составлена: Захардяева О. Ю.

Самара 2017

Пояснительная записка

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ».

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (06.10.2009г. № 373)

- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Школа №13

- учебного плана внеурочной деятельности МБОУ Школа №13 на 2017-2018 учебный год.

«Динамическая пауза» проводится в рамках реализации программы внеурочной деятельности, в целях организации отдыха учащихся, смены вида деятельности, снятия утомляемости.

Курс «Динамическая пауза» в начальной школе с 1 – 4 класс проводится в объёме:

1класс – 66 часов (2 часа в неделю)

2 класс – 34 часа (1 час в неделю)

3 класс - 34 часа (1 час в неделю)

4 класс - 34 часа (1 час в неделю)

Актуальность: в современном мире главной задачей является сохранение здоровья ребенка при его физическом развитии. Задачи физического развития многогранны. Они предусматривают совершенствование физического состояния и двигательного аппарата ребенка, развитие физических качеств: выносливости, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов среды, сопротивляемости утомлению.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Динамическая пауза в 1-4-х классах – одна из форм физического развития, поддержки и сохранения здоровья младших школьников.

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

Целью программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих задач.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством подвижных игр, физических упражнений;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

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

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.

- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на 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.

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;

Предметные (на конец освоения курса):

- 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;

К концу освоения курса внеурочной деятельности ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- 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.

К концу освоения курса внеурочной деятельности ученик получит возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм;*
- рассказывать о влиянии спорта на организм человека;*
- высказывать собственное мнение о значении двигательной активности;*
- договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности;*
- быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности;*
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.*

Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Формы достижения результатов первого уровня: беседы о ЗОЖ, подвижные игры, физические упражнения, систематические оздоровительно – закаливающие процедуры.

Формы контроля результатов первого уровня: результаты участия в конкурсах школьного уровня, подвижные игры, организация игр на переменах, физкультминутки, спортивные праздники.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.
- организация подвижных игр, физкультминуток, динамических пауз, спортивно-оздоровительных акций в школе.

Формы достижения результатов второго уровня: подвижные игры, физкультминутки, динамические паузы, участие в конкурсах, оздоровительных акциях в школе, систематические оздоровительно – закаливающие процедуры.

Формы контроля результатов второго уровня: организация спортивно-оздоровительных акций, праздников, флешмобов в школе. Помощь в

организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

- регулярные занятия физической культурой и спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях, флешмобах, спортивных соревнованиях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: детские исследовательские проекты спортивно-оздоровительной тематики, спортивных и оздоровительных акциях, флешмобах, регулярные занятия физической культурой и спортом и др.

Формы контроля результатов третьего уровня: помощь в организации спортивно-оздоровительных акций, флешмобов в окружающем школу социуме, степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально отражается в его портфолио.

Содержание занятий курса внеурочной деятельности

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. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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).

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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; пробегание 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.

Средства достижения цели:

1. Аудиовизуальные.
2. Электронные образовательные ресурсы.
3. Наглядные.
4. Демонстрационные.

Методы достижения цели:

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др.

Формы организации деятельности:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

1-й год обучения

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1.	«О физическом развитии и здоровом образе жизни ребенка».	2	1	1
2.	Проведение зарядки на свежем воздухе. Разучивание нескольких элементов утренней зарядки.	3	2	1
3.	Переход к более интенсивным упражнениям.	6	5	1
4.	Первый комплекс зарядки.	7	6	1
5.	2 комплекс зарядки. С повторением предыдущей зарядки	3	2	1
6.	3 комплекс зарядки. С повторением предыдущей зарядки	3	3	_____
7.	Формирование правильной осанки.	4	3	1
8.	Разучивание физминуток для уроков письма, математики, труда, чтения	2	2	_____
9.	Подвижные игры	35	34	1
10.	Итоговое занятие	1	1	_____
		66	89,3%	10,7%

2-й год обучения

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1.	Беседа о ЗОЖ (3ч).	3		3
2.	Упражнения с предметами (1ч).	1	1	
3.	Разучивание физкультминуток в стихах (2ч).	2	1	1
4.	Познавательные игры (4 ч).	4	3	1
5.	Игры на свежем воздухе. (11ч).	11	10	1
6.	Комплекс упражнений для закаливания. (3ч).	3	2	1
7.	Комплекс упражнений игрового характера. Сюжетно-ролевая игра.	5	3	2

	(5ч).			
8.	Экскурсия. Ориентирование в пространстве. (1ч).	1	1	
9.	Комплекс упражнений для закаливания.	2	2	
10.	Самостоятельное проведение игр учащимися. Итоговое занятие по выбору учащихся.	2	2	
		34	73,5%	26,5%

3-й год обучения

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1.	Беседа о ЗОЖ (3ч).	3		3
2.	Упражнения с предметами (1ч).	1	1	
3.	Разучивание физкультминуток в стихах (2ч).	2	1	1
4.	Познавательные игры (4 ч).	4	3	1
5.	Игры на свежем воздухе. (11ч).	11	10	1
6.	Комплекс упражнений для закаливания. (3ч).	3	2	1
7.	Комплекс упражнений игрового характера. Сюжетно-ролевая игра. (5ч).	5	3	2
8.	Экскурсия. Ориентирование в пространстве. (1ч). Комплекс упражнений для закаливания. (2 ч).	1	1	
9.	Самостоятельное проведение игр учащимися. Итоговое занятие по выбору учащихся. (2 ч).	2	2	
		34	73,5%	26,5%

4-й год обучения

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1.	Подвижные игры на свежем воздухе	10	9	1
2.	Час здоровья	4	2	2
3.	Час настольных игр. Шахматы. Шашки	2	2	
4.	Гимнастика для глаз.	2	2	
5.	«Папа, мама, я -спортивная семья»	2	2	
6.	Лепка снежных фигур « У кого красивее?»	1	2	

7.	Экологический десант. Отдых на природе. «Что делать с мусором?»	2	1	1
8.	Подвижные игры Динамическая прогулка «Движение-путь к здоровью»	10	8	2
9.	Итоговый урок	1	1	
		34	85,2%	14, 8%

**Календарно - тематическое планирование
1 год обучения (1-е классы)**

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория	Планируемые сроки
1	Вступительная беседа «О физическом развитии и здоровом образе жизни ребенка».	1	0	1	1 неделя
2	Гигиена повседневного быта.	1	0	1	1 неделя
3	Проведение зарядки на свежем воздухе. Разучивание нескольких элементов утренней зарядки. Упражнение «Крылья»	1	1	0	2 неделя
4	С чего необходимо начинать утреннюю зарядку. 1 комплекс зарядки.	1	1	0	2 неделя
5	Разучивание правильного потягивания после бега.	1	1	0	3 неделя
6	Переход к более интенсивным упражнениям.	6	5	1	3-6 недели
7	Разучивание правильного потягивания после бега.	1	0	1	6 неделя
8	Упражнения для брюшного пресса.	1	0	1	7 неделя
9	Упражнения на наклоны.	1	0,5	0,5	7 неделя
10	Упражнения «Махи ногами».	1	0,5	0,5	8 неделя
11	Растягивания в положении сидя.	1	1	0	8 неделя
12	Разучивание прыжков, танцевальных упражнений.	1	1	0	9 неделя
13	Соединение 1 комплекса зарядки.	1	1	0	9 неделя
14	2 комплекс зарядки. С повторением предыдущей зарядки	3	2,5	0,5	10-11 недели
15	3 комплекс зарядки «Жонглер». С повторением предыдущей	3	2, 5	0.5	11-12 недели

	зарядки.				
16	Формирование правильной осанки.	4	2,5	1,5	13-14 недели
17	Разучивание физминуток для уроков письма, математики, труда, чтения.	2	1,5	0,5	14-15 недели
18	Подвижные игры	35	33	2	15-32 недели

19	Итоговый урок	1	0,5	0,5	33 неделя
					34 неделя
	ИТОГО:	66	52, 5 79,5%	11,5 17,4%	

**Календарно - тематическое планирование
2 год обучения (2 классы)**

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория	Планируемые сроки
1	Упражнения с предметами: «Птицы клюют», «Воробьишки», «Мячик», «Лошадка», «Волна». Беседа о ЗОЖ.	4	1	3	1-4 недели
2	Разучивание физкультминуток в стихах	2	1	1	5-6 недели
3	Познавательные игры	2	2	0	7-8 недели
4	Игры на свежем воздухе	1	1	0	9 неделя
5	Познавательные игры Беседа о ЗОЖ.	2	1,5	0,5	10-11 недели
6	Игры на свежем воздухе.	3	3	0	12-14 недели
7	Комплекс упражнений на развитие внимания.	3	3	0	15-17 недели
8	Комплекс упражнений для закаливания. Беседа о ЗОЖ.	3	2,5	0,5	18-20 недели
9	Комплекс упражнений игрового характера. Сюжетно-ролевые игры.	3	2	1	21-23 недели
10	Игры-соревнования. Веселые старты.	2	2	0	24-25 недели
11	Экскурсия. Ориентирование в пространстве.	1	1	0	26 неделя
12	Игры на свежем воздухе.	4	4	0	27-30 недели
13	Комплекс упражнений игрового характера. Сюжетно-ролевая игра.	2	1,5	0,5	31-32 недели
14	Самостоятельное проведение игр учащимися.	1	1	0	33 неделя
15	Итоговое занятие по выбору учащихся.	1	0,5	0,5	34 неделя

	ИТОГО:	34	27 79,5%	7 20,5%	
--	--------	----	-------------	------------	--

**Календарно - тематическое планирование
3 год обучения (3 классы)**

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория	Планируемые сроки
1	Упражнения с предметами: «Птицы клюют», «Воробышки», «Мячик», «Лошадка», «Волна». Беседа о ЗОЖ.	4	1	3	1-4 недели
2	Разучивание физкультминуток в стихах	2	1	1	5-6 недели
3	Познавательные игры	2	2	0	7-8 недели
4	Игры на свежем воздухе	1	1	0	9 неделя
5	Познавательные игры Беседа о ЗОЖ.	2	1,5	0,5	10-11 недели
6	Игры на свежем воздухе.	3	3	0	12-14 недели
7	Комплекс упражнений на развитие внимания.	3	3	0	15-17 недели
8	Комплекс упражнений для закаливания. Беседа о ЗОЖ.	3	2,5	0,5	18-20 недели
9	Комплекс упражнений игрового характера. Сюжетно-ролевые игры.	3	2	1	21-23 недели
10	Игры-соревнования. Веселые старты.	2	2	0	24-25 недели
11	Экскурсия. Ориентирование в пространстве.	1	1	0	26 неделя
12	Игры на свежем воздухе.	4	4	0	27-30 недели
13	Комплекс упражнений игрового характера. Сюжетно-ролевая игра.	2	1,5	0,5	31-32 недели
14	Самостоятельное проведение игр учащимися.	1	1	0	33 неделя
15	Итоговое занятие по выбору учащихся.	1	0,5	0,5	34 неделя
	ИТОГО:	34	27	7	

			79,5%	20,5%	
--	--	--	-------	-------	--

**Календарно - тематическое планирование
4 год обучения (4 классы)**

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория	Планируемые сроки
1	Подвижные игры на свежем воздухе	4	3,5	0,5	1-4 недели
2	Час здоровья «Растения-целители»	1	0	1	5 неделя
3	Динамическая прогулка «Движение-путь к здоровью»	1	1	0	6 неделя
4	Час здоровья. Правила здоровья.	2	1	1	7-8 недели
5	Час настольных игр. Шахматы. Шашки	2	1,5	0,5	9-10 недели
6	Беседа. Осторожно лед.	1	0	1	11 неделя
7	Час здоровья. Одевайся по погоде.	3	2	1	12-14 недели
8	«Папа, мама, я-спортивная семья»	3	2,5	0,5	15-17 недели
9	Комплекс упражнений игрового характера. Сюжетно-ролевые игры.	1	1	0	18 неделя
10	Час здоровья. Вредные привычки.	1	0	1	19 неделя
11	Лепка снежных фигур « У кого красивее?»	1	1	0	20 неделя
12	Игры на свежем воздухе.	4	4	0	21-24 недели
13	Час здоровья. Наши враги - грипп и простуда.	1	0	1	25 неделя
14	Гимнастика для глаз.	1	0,5	0,5	26 неделя
15	Подвижные игры на свежем воздухе.	3	3	0	27 – 29 недели
16	Экологический десант. Отдых на природе. «Что делать с мусором?»	2	1,5	0,5	30-31 недели
17	Подвижные игры на свежем воздухе: «Перемена мест», «Краски», «Земля, воздух, ветер».	2	2	0	32-33 недели
18	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	34 неделя
	ИТОГО:	34	25 73,5%	9 26,5%	

Литература

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2011
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011
3. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.
4. [Артем Патрикеев](#) Подвижные игры. 1-4 классы [ВАКО](#). 2010
5. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 1986
6. А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа.
7. Реализация здоровьесберегающих технологий.
8. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры — Ростов на Дону: Феникс, 2014.
9. Назарова Е.Н., Жилон Ю.Д. Основы здорового образа жизни — М.: Академия, 2013.
10. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни — М.: ВЕГА, 2014