

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа «20»

СОГЛАСОВАНА

на заседании методического  
объединения учителей начальных  
классов

Протокол № 1 от 29.08 2019 г.

Руководитель МО

Чайникова С.Ю.

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического Совета

Протокол №

1 от 30.08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ «Школа № 20»

Соловникова

№ 1 от 30.08 2019 г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»

1 класс

Тольятти

2019

## Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

**Актуальность** данной программы в том, чтобы дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно-урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм.

**Динамическая пауза** в 1-х классах – одна из форм физического развития, поддержки и сохранения здоровья младших школьников. Форма проведения – подвижные игры, упражнения для разминки, прогулки и др. Дети учатся выполнять определенные правила игры, устанавливать взаимоотношения со сверстниками, соблюдать гигиенические нормы, приобретают умения и навыки самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, получают знания по правильному дыханию во время выполнения упражнений. Кроме того, у детей формируется потребность в здоровом образе жизни, в соблюдении мер безопасности.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Детям нужна игра в любую пору их жизни. И нужен взрослый, опытный человек, который сумеет заинтересовать игрой не компьютерной, но развивающей точность, подвижность, ловкость, глазомер. Учителю нужно суметь предложить игру, воспитывающую умение анализировать, вырабатывающую выносливость, закаляющую тело и душу ребенка. Игры приучают детей терпеливо сносить боль от падений и ушибов, требуют смекалки, находчивости, развивают массу навыков и умений.

Подвижные игры являются неотъемлемой частью физического и художественного воспитания учащихся начальной школы. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

В ходе игры педагог привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели при этом испытывать радость.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную,

преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

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

## **Цели и задачи программы**

**Целью** программы «Динамическая пауза» является формирование у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья школьников;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
- 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, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза» соответствует целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой МБУ средней общеобразовательной школой № 20 и соответствуют запросам родителей.

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 взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

## **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.

## **Место курса «Динамическая пауза» в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Динамическая пауза» проводится в 1 классах по 2 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 66 часов в год на класс.

### **Планируемые результаты**

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

#### ***Познавательные УУД:***

рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, технически правильно выполнять двигательные действия.

#### ***Коммуникативные УУД:***

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

#### ***Личностные УУД:***

положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также умение использовать ценности динамической паузы для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, понимание динамической паузы как средства организации здорового образа жизни, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

#### ***Регулятивные УУД:***

уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия при занятиях двигательной активности, находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.

### **Ожидаемый результат**

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

## **В результате освоения программы:**

### ***Первоклассник научиться:***

играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самому регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

### ***Первоклассник получит возможность научиться:***

- иметь представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы обосновывать свою позицию;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников

### **Механизм отслеживания результатов:**

- мониторинг здоровья учащихся
- наблюдение

## **Содержание программы**

| №<br>п/п | Содержание                                                                                         | Количество<br>часов |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1        | Изучение комплекса утренней гимнастики.<br>Общеразвивающие игры.                                   | 2                   |
| 2        | Закрепление изученного комплекса утренней гимнастики.<br>Общеразвивающие игры.                     | 1                   |
| 3        | Правильная осанка для здоровья и хорошей учебы. Игры на формирование правильной осанки.            | 6                   |
| 4        | Изучение комплекса дыхательных упражнений. Игры для подготовки к строю.                            | 1                   |
| 5        | Закрепление комплекса дыхательных упражнений. Игры для подготовки к строю.                         | 1                   |
| 6        | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. | 1                   |
| 7        | Обучение и отработка различных видов ходьбы. Строевые упражнения.                                  | 1                   |
| 8        | От ходьбы к бегу: различные виды бега, комплекс игровых                                            | 1                   |

|    |                                                                                   |           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|    | упражнений.                                                                       |           |
| 9  | Веселая эстафета.                                                                 | 1         |
| 10 | Отработка навыков прыжков. Игра с прыжками.                                       | 1         |
| 11 | Комплекс общеразвивающих упражнений. Игры с прыжками.                             | 2         |
| 12 | Комплекс общеразвивающих упражнений. Игры для развития внимания.                  | 1         |
| 13 | Игры со скакалками.                                                               | 1         |
| 14 | Игры с передачей, метанием и ловлей мяча.                                         | 2         |
| 15 | Веселая эстафета.                                                                 | 1         |
| 16 | Общеразвивающие упражнения и игры.                                                | 2         |
| 17 | Упражнения с мячом.                                                               | 1         |
| 18 | Упражнения и игры со скакалками.                                                  | 1         |
| 19 | Гимнастика с элементами акробатики. Игры.                                         | 2         |
| 20 | Игры на развитие быстроты, координационных способностей внимания.                 | 1         |
| 21 | Игры на свежем воздухе.                                                           | 2         |
| 22 | Гимнастика и игры по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия.  | 1         |
| 23 | Игры на свежем воздухе.                                                           | 2         |
| 24 | Дыхательная гимнастика. Стрейчинг.                                                | 1         |
| 25 | Игры на свежем воздухе.                                                           | 2         |
| 26 | Упражнения и игры со скакалкой.                                                   | 1         |
| 27 | Упражнения и игры на свежем воздухе.                                              | 2         |
| 28 | Игры с прыжками.                                                                  | 1         |
| 29 | Упражнения и игры на свежем воздухе.                                              | 2         |
| 30 | Эстафета с препятствиями.                                                         | 1         |
| 31 | Упражнения и игры на свежем воздухе.                                              | 1         |
| 32 | Игры для развития внимания.                                                       | 1         |
| 33 | Упражнения и игры на свежем воздухе.                                              | 2         |
| 34 | Упражнения и игры с мячом.                                                        | 1         |
| 35 | Упражнения и игры на свежем воздухе.                                              | 2         |
| 36 | Гимнастика с основами акробатики.                                                 | 2         |
| 37 | Упражнения и игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. | 2         |
| 38 | Общеразвивающие упражнения и игры.                                                | 2         |
| 39 | Упражнения с метанием, передачей и ловлей мяча.                                   | 1         |
| 40 | Игры для развития внимания.                                                       | 3         |
| 41 | Дыхательная гимнастика. Игры со скакалками.                                       | 2         |
| 42 | Легкая атлетика. Игры на свежем воздухе.                                          | 2         |
|    | <b>Итого:</b>                                                                     | <b>66</b> |

**Материально – техническое обеспечение программы**

## **Спортивное оборудование:**

Комплект оборудования мест проведения спортивных игр и инвентаря необходимого для их проведения обеспечивает двухстороннюю соревновательную игру и создание учебных игровых ситуаций для обучения правилам, технике и тактике игры, создание условий оговоренного правилами игрового противостояния.

### **Для игры в теннис:**

Комплект содержит оборудование площадки (корта) сеткой для игры двумя или четырьмя игроками в теннис, ракетки и мячи для игры, тренажерное устройство для обучения технике удара по мячу.

### **Для игры в ручной мяч:**

Комплект содержит оборудование воротами площадки для командной игры ручной мяч (гандбол), мячи для игры, тренажерное устройство для обучения технике игры.

### **Для игры в настольный теннис:**

Комплект содержит стол разделенный сеткой на равные части, для игры двумя или четырьмя игроками, ракетки и целлулоидные мячи, тренажерное устройство для обучения технике игры.

### **Для подвижных игр:**

Мячи резиновые большие и малые, кегли, городки, дартс, скакалки, обручи, игровые ориентиры, разноцветные флажки, эстафетные палочки и др.

## **Список литературы**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2010 год.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2010г.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2009 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2009 г. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2010г.

6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2009 г. – / Мастерская учителя.
7. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ /ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2008г. - / Мозаика детского отдыха.
9. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения. Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2008г.
- 10.Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2009г.
- 11.Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 – 2010г.
- 12.Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2008г.
- 13.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. М.: ВАКО, 2011 г. – Мастерская учителя.
- 14.Зимние подвижные игры: 1–4 классы. Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
- 15.Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>