

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа п.г.т. Междуреченск муниципального района
Сызранский Самарской области**

Рассмотрена	Проверена	Утверждена
на заседании МО учителей	Заместитель	<u>Приказом № 279</u>
начальных классов	директора по УВР	<u>от « 31 » августа 2016 г.</u>
Председатель МО	_____	Директор ГБОУ СОШ
_____	Сысоева Н.В.	п.г.т. Междуреченск
Юданова Н.С.	<u>« 31 » августа 2016 г.</u>	
Протокол № 1		_____
<u>от « 31 » августа 2016г.</u>		Шапошникова В.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительной направленности
«Динамическая пауза»
на уровне начального общего образования
1 класс (66 ч)

2016 год

Данная программа разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Является модифицированной общеобразовательной программой, составленной на основе примерной программы внеурочной деятельности по направлению здорового образа жизни для учащихся начальной школы и основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск.

Программа рассчитана на 66 занятий для обучающихся 1 класса (по 2 занятия в неделю).

1. Результаты изучения курса внеурочной деятельности

В результате реализации данной программы обучающиеся смогут:

- познакомиться с разнообразными играми;
- разучить правила подвижных игр;
- самостоятельно подбирать и проводить игры с одноклассниками, товарищами в свободное время.

Личностные УУД:

- ✓ знание и соблюдение моральных норм;
- ✓ умение соотносить поступки и события с принятыми принципами;
- ✓ доброжелательность, доверие и внимательность к учителю, сверстникам;
- ✓ развитие эмпатии и сопереживания;
- ✓ умение высказывать своё отношение к героям, выражать свои эмоции.

Регулятивные УУД:

- ✓ определять цель (задачи) занятий;
- ✓ планировать последовательность действий, этапов игры;
- ✓ сопоставлять цель и результат занятия;
- ✓ мобилизовать силы для преодоления препятствий в игре, эстафетах;
- ✓ адекватная мотивация деятельности;
- ✓ выступать в роли организатора игр.

Познавательные:

- ✓ выделять и формулировать цели;
- ✓ объяснять значение физических упражнений и подвижных игр;
- ✓ называть факторы, влияющие на сохранение здоровья;
- ✓ планировать ход игры;
- ✓ объяснять правила игры, соревнований;
- ✓ находить и выделять необходимую информацию в разных источниках (подбор подвижных игр, история возникновения игр).

Коммуникативные:

- ✓ учёт позиции других людей (партнёров по игре);
- ✓ сотрудничество с учителем, со сверстниками;
- ✓ умение слушать и вступать в диалог;
- ✓ участие в играх;
- ✓ владение определенными вербальными и невербальными средствами общения.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Считалки: «На золотом крыльце сидели», «Ехал поезд тёмным лесом», «Доры, доры, помидоры», «Под горою у реки», «На золотом крыльце сидели», «Вышла мышка как-то раз», «Плыл по морю чемодан», «Раз, два, три, четыре, пять», «Аты-баты, шли солдаты», «Черепаша хвост поджала», «Бегал заяц по болоту», «Вышел месяц из тумана», «Тучи, тучи, тучи...» и т.д.

Подвижные игры:

- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки», «Гуси-лебеди», «Мы весёлые ребята», «У медведя во бору», «Ястреба и куропатки», «Охотник и утки», «Успей встать в пару», «Салки с домиком», «Казаки-разбойники», «Воробушки и коты», «Хитрая лиса», «Пчёлы и медведи», «Перебежки с построениями», «Собаки и кошки», «От линии до линии», «Хищники», «Ловля обезьян», «Выше ноги», «Белые медведи», «Третий лишний», «Мороз – красный нос», «Догони свою пару», «Караси и щука», «Мышеловка», «Через кочки и пенёчки», «Конники-спортсмены», «Пустое место»;
- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Скакуны и бегуны», «Прыг да скок в кусток», «Волк во рву», «Удочка», «Стенка на стенку», «Не намочи ноги», «Удочка»;
- на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Попади в катящийся обруч», «Старт после броска», «Закати мяч», «Дальний отскок»;
- на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведение мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Мяч на полу», «Не давай мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Передача мяча в колоннах», «Передал – садись», «Охота на воде», «Обстрел ворон», «Охотники и дичь», «Гонка мячей»;
- на комплексное развитие кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-футбол»;
- на развитие общей выносливости: «Гуж», «Шаг в шаг», «Морской бой», «Поезд в туннеле»;
- для развития статического и динамического равновесия: «Совушка», «Сигнал», «Сороконожка», «Космонавты», «Спуск шеренгами», «С горки через ворота», «Ловкие ребята», «Нос, нос, нос, лоб», «Канатоходец».

Соревнования: эстафеты: «Бег по прямой», «Бег змейкой», «Бег по восьмёрке», «Круговорот», «Встречная эстафета», «Через палку», «Пролезание через обруч», «Через обруч в движении», «Переноска мячей», «Броски на точность», «Переправа», «Прыжки»,

«Препятствия»; «Весёлые старты»; «Гонки»; «Русская лапта»; «Снайпер»; «Мини-футбол».

Физические упражнения:

- на 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;
- на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку;
- на развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений;
- на развитие выносливости: равномерный бег, чередующийся с ходьбой; бег с ускорениями;
- на развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

Тематика бесед:

- Соблюдение ТБ во время проведения подвижных игр, соревнований.
- Описание подвижных игр (представленных в программе).
- Что такое «здоровый образ жизни»?
- Понятия: «эстафета», «соревнование».
- Правила организации и проведения соревнований
- Значение физических упражнений, подвижных игр для сохранения здоровья.
- Виды соревнований и их значение.
- Регулирование физической нагрузки и её контроль.
- Признаки правильной осанки.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название темы/раздела	Количество часов на изучение
1	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание "Запрещённое движение"	1
2	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг	1
3	Игры на внимание "Класс, смирно!", "Запрещённое движение"	1
4	Игры "За флажками", "Класс, смирно!"	1
5	Правила поведения на площадке. Строевые упражнения на перестроение	1
6	Игра "За флажками". Комплекс утренней гигиенической гимнастики	1

7	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Игра "Море волнуется -раз"	1
8	Игра "День -ночь". Шаг с прискоком, приставной шаг.	2
9	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке"	1
10	Игры с элементами ОРУ. "Море волнуется - раз"	1
11	Строевые упражнения на перестроение. Игра "За флажками"	1
12	Дыхательные упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте	1
13	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	1
14	Игра "День - ночь"	1
15	Комбинация общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	2
16	Комплекс ОРУ с мячом. Изученные игры	2
17	Игра с мячом "Охотники и утки"	2
18	"Весёлые старты" с мячом. Гимнастические упражнения: лазание	2
19	Игры с мячом: ловля, бросок, передача	2
20	Беседа о правильном режиме дня. Игра "Волк во рву"	2
21	Игры "Волки, белки, лисы", "Охотники и утки"	2
22	Ступающий шаг без палок	4
23	Ступающий и скользящий шаги без палок	2
24	Прогулка и игры на свежем воздухе	2
25	Как закаливаться. Катание на санках	2
26	Прогулка на свежем воздухе. Игра "Два деда Мороза"	2
27	Игра "Попади снежком". Катание на санках	2
28	Эстафета с мячом. Гимнастические упражнения на низкой перекладине	2
29	Комплекс ОРУ со скакалкой	2

30	Весёлые старты со скакалкой	2
31	Игры со скакалкой, мячом	2
32	Игра с прыжками "Попрыгунчики - воробушки"	2
33	Изученные игры	2
34	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями	2
35	Игра "Попрыгунчики - воробушки"	2
36	Игры на свежем воздухе	4
Итого		36 часов