

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана на основе программы внеурочной деятельности Матвеева А.П. Динамическая пауза. Физическая культура 1-4 классы, М.: Просвещение, 2014г., в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Программа рассчитана на изучение в 5 классах в объеме 1 час в неделю, 34 часа в год.

Актуальность курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» 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.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, и носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. 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.

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 обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Принципы преподавания курса

Основополагающие педагогические принципы программы:

- реализация потребности детей в двигательной активности;
- учет специфики двигательных занятий;
- комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья обучающихся;
- постепенное усиление физической и мышечной нагрузки;
- разнообразная физическая деятельность учащихся;
- преемственность урочных и внеурочных работ.

Форма организации деятельности в основном коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни обучающихся учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Цель и задачи изучения курса

Цель: снятие у обучающихся утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведение разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи:

- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- 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.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

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

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в 5 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям двигательной активностью;
- понимание нравственных норм поведения;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения подвижных игр;
- понимания значения занятий для укрепления здоровья;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (под руководством учителя);
- следовать инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;

- адекватно оценивать правильность выполнения заданий;
- самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать подвижные игры во время прогулки.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- определять значение двигательной активности на здоровье человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- группировать народные игры по национальной принадлежности.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы для уточнения непонятного;
- контролировать действия партнера.

Обучающиеся получают 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.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- первоначальным представлениям 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;
- навыку систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание курса

Содержание курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных

способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Подвижные игры 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.

Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое – через загадочное, трудное – через преодолимое, необходимое – через интересное. 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.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»**

5 класс

34 ч

№ пп	Тема	Общее кол-во часов	Теор. занятия	Практ. занятия	Планируемые сроки
1	Вводный урок. Правила техники безопасности	1	1		1 неделя
2	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений	1		1	2 неделя
3	Игра с элементами ОРУ «Запрещенное движение»	1		1	3 неделя
4	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!"	1		1	4 неделя
5	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"	1		1	5 неделя
6	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	1		1	6 неделя
7	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!"	1		1	7 неделя
8	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1		1	8 неделя
9	Игра-соревнование "Веселые старты"	1		1	9 неделя
10	Упражнения «Слушай»	1		1	10 неделя

	сигнал», «Перебрось – поймай!»				
11	Игра «Куры и ястребы»	1		1	11 неделя
12	Русские народные игры	1	1		12 неделя
13	Русские народные игры	1		1	13 неделя
14	Игры народов разных стран	1	1		14 неделя
15	Игры народов разных стран	1		1	15 неделя
16	Азбука закаливания	1	1		16 неделя
17	Игровые упражнения на равновесие	1		1	17 неделя
18	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	1		1	18 неделя
19	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	1		1	19 неделя
20	Комплекс упражнений для закаливания. Разучивание игры «Правильно-неправильно»	1		1	20 неделя
21	Игра «Правильно-неправильно»	1		1	21 неделя
22	Комплекс упражнений в движении «Тик-так»	1		1	22 неделя
23	Игра на свежем воздухе «Салки»	1		1	23 неделя

24	Игра «Пустое место»	1		1	24 неделя
25	Эстафета с предметами	1		1	25 неделя
26	Игры с элементами ОРУ	1		1	26 неделя
27	Игры с бегом	1		1	27 неделя
28	Игры с мячом	1		1	28 неделя
29	Игры с мячом	1		1	29 неделя
30	Игры по выбору учащихся	1		1	30 неделя
31	Игры по выбору учащихся	1		1	31 неделя
32	Самостоятельное проведение игр учащимися	1		1	32 неделя
33	Веселые состязания	1		1	33 неделя
34	Веселые состязания	1		1	34 неделя