

Пояснительная записка

Общая характеристика курса

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 формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные (динамические) часы.

Программа по предмету «Динамические паузы» для учащихся первых классов начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А.П.Матвеев,).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Курс «Динамические паузы» осваивается на принципах:

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,

- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Целями учебной программы «Динамические паузы» является:

- снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности;
- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данных целей обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Динамические паузы», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- 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.

Базовым результатом освоения предмета «Динамические паузы» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Динамические паузы» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Динамические паузы» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по предмету «Динамические паузы» составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Динамические паузы» изучается в первом классе начальной школы в объеме 66 ч (2 урока в неделю).

Планируемые результаты

По окончании изучения курса «Динамические паузы» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:

- 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.

**Календарно- тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

**1 класс
66 часов**

№	Тема урока	Ко л- во ча с	Форма/ти п урока	Планируе мые результаты (предмет ные)	Личностные УУД	Познаватель ные УУД	Коммуника тивные УУД	Регулятивны е УУД
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Игровая	Знать: Зачин, команды, кричалки.	- формирование мотивов достижения и социального признания;	- структурирование знаний;	-Ориентация на партнера по общению.	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	Игровая					
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	Игровая	Уметь: Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	-формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности	-осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	- Умение слушать собеседника.	- Умение договариваться, находить общее решение,
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2	Игровая					
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	2	Игровая		-формирование моральной самооценки;		-Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	- Составление последовательности действий.
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	2	Игровая	Закрепление и совершенствование	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от	-Умение с помощью вопросов получать необходимые	-Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.

11 -	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание.	2	Игровая	навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;	к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	конкретных условий;	сведения от партнера по деятельности.	
12	"Конники-спортсмены"-повтор.					- структурирование знаний;		
13 -	Игры с мячом: "Перемени мяч",	2	Игровая	ориентирование в пространстве	оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	- Учет разных мнений и умение обосновать собственное.	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
14	"Ловушки с мячом"-разучивание							
15 -	Игры с обручами: "Упасть не давай",	2	Игровая	Развитие навыка скоростных способностей	здоровый и безопасный образ жизни,		- Эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества;	- Составление последовательности действий.
16	"Пролезай - убегай" - разуч.							
17 -	Игры с мячом: "Кто дальше бросит",	2	Игровая	Развитие глазомера.				
18	"Метко в цель"							
19 -	Игры с бегом: "Салки",	2	Игровая	ориентирование в пространстве				- Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
20	"К своим флажкам!",							
21 -	Игры в снежки: "Защитники крепости",	2	Игровая					
22	"Нападение акулы"							
23	"Быстрые упряжки"	1	Игра-эстафета	Развитие навыка скоростных способностей	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	--Ориентация на партнера по общению.	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
24 -	Игры на санках. "На санки",	2	Игровая	Развитие глазомера.			- Умение слушать собеседника.	
25	"Гонки санок"						- Умение договариваться, находить общее решение,	
26 -	Игры на санках "Трамвай"	2	Игровая	Ориентирование в пространстве			, находить общее решение,	- Составление последовательности действий.
27	"Пройди и не задень"						- Способность сохранять	
28 -	Игры у гимнастической стенки:	2	Игровая					
29	"Альпинисты", "Невидимки"-разучивание				- формирование			

30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Игра-эстафета	Закрепить навык ориентирования в пространстве совершенствование функции равновесия	установки на здоровый и безопасный образ жизни	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	способа действия и его результата с заданным эталоном.
31 - 32	Игры у гимнастической стенки -повтор	2	Игровая					
33 - 34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"-повтор	2	Игровая	Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком		- структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	-Учет разных мнений и умение обосновать собственное. -Эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества;	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий. -Сопоставление способа
35 - 36	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2	Игровая					
37 - 38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-	2	Игровая					
39 - 40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	2	Игровая	Совершенство-вать навыки бега, Развивать скоростные способностей. Закрепление	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на	структурирование знаний; -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	-Учет разных мнений и умение обосновать собственное.	действия и его результата с заданным эталоном.
41 - 42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	2	Игровая					
43 - 44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	Игровая					
45 - 46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"-	2						

	разучивание			навыков метания на дальность и точность	здоровый и безопасный образ жизни,						
47 - 48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2		Развитие глазомера							
49 - 50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2									
51 - 52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2									
53 - 54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор.	2			- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	--Ориентация на партнера по общению.	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.			
55 - 56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2		Совершенство-вать навыки бега, Развивать скоростные способностей.					- структурирование знаний;	- Умение слушать собеседника.	- Составление последовательности действий.
57 - 58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор	2								- Умение договариваться, находить общее решение,	
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1		Закрепление навыков метания на дальность и точность					- формирование установки на здоровый и безопасный	-осознанное	-Способность
60 -	Игры с мячом (с элементами футбола и	2									

61	пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.			Развитие глазомера	образ жизни,	и произвольн ое построение речевого высказыван ия в устной форме;	сохранять доброжелатель ное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	-Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталонном.
62	Игры с элементами	2						
- 63	прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.							
64	Игры с элементами ОРУ:	2						
- 65	"Совушка" - "Перемена мест", повторение,							
66	"День и ночь! -	1						

Итого: 66 часов