муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №73» городского округа Самара
Адрес: г. Самара, ул. Майская, 47, тел. 933-21-58

«РАССМОТРЕНО»	«ПРОВЕРЕНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании МО	Зам. директора по УВР	Директор
учителей начальных классов	МБОУ Школы № 73	МБОУ Школы № 73 г.о.Самара
Руководитель МО	/Митина А.П.	/Дрожджа Н. Б.
/Лаврентьева О.А.		Приказ № 110-ОД
протокол № 4	«03» 09 2020г.	«28» 08 2020г.
«12» 08 2020г		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза.
Подвижные игры народов мира»

(Программа составлена на основе авторской программы Логиновой А.А. «Калейдоскоп замечательных игр» , 2017 в соответствии с требованиями ФГОС НОО (1-4 кл.)

Направление: спортивно-оздоровительное
Форма организации: подвижные игры
Класс: 1
Срок реализации: 1 год (66 часов , 2 часа в неделю)

Составители:
Павлова Г. А.
Лаврентьева О. А.
Стегалина Ю. В.
Лягина Н. В.

Обсуждено и принято
на педагогическом совете школы
протокол № 5
от 14 августа 2020 г.

Самара, 2020

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- положительное отношение к занятиям двигательной активности;
- понимание нравственных норм поведения;
-уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 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;
-развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социально справедливости и свободе;
-эстетических потребностей, ценностей и чувств;
-этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные УУД

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

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

Коммуникативные УУД

- отвечать на вопросы и задавать вопросы для уточнения непонятного;

- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия. :
- 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

-овладевать умениями организовывать здоровье-сберегающую 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.

-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;

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

2. Содержание учебного предмета, курса.

Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания. Они 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.

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий,
подбор одежды, обуви и инвентаря.

Используются такие игры как: игры «Удочка», «Попрыгунчики-воробушки», «Салки», «К своим флажкам», "Два Мороза", «Гуси -лебеди», «Конники - спортсмены», «Играй, играй –мяч не теряй», «Пятнашки», «Веселые старты», «Мяч в корзину», «Защитники снежной крепости», игры – эстафеты с бегом и мячом.

Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. 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.

Используются такие игры как: игра «Класс, смирно!», «Ловушки с мячом», «День и ночь», «Обведи меня», «Метко в цель», «Перемена мест»

Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «Альпинисты», «Пролезай - убегай», «Упасть не давай», «Запрещенное движение», «В раю оленьих троп». Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе). 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; про бегание 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 чередующийся 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.

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с обручем), комплекс № 3 (у гимнастической стенки), комплекс № 4 (с веревочкой (скакалкой)), комплекс № 5 (с мячом), «Невидимки», «Трамвай», «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо», комплекс общеразвивающих упражнений «Прыжки по полоскам», комплекс упражнений в равновесии «Пройди и не задень».

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. 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).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

2. Тематическое планирование

3. **с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	1	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1		1
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди	2		2
5-6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление.	2		2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	2	1	1
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повторение. "Прыжки по полоскам"-разучивание	2	1	1
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	2		2
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание.	2	1	1
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание.	2		2
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2		2
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2	1	1
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2		2
23	"Быстрые упряжки"	1		1
24-25	Игры на санках: "На санки", "Гонки санок"	2	1	1

26-27	Игры на санках: "Трамвай", "Пройди и не задень"	2		2
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	2	1	1
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	1	
31-32	Игры у гимнастической стенки – повтор.	2		2
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	2		2
35-36	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо"-разучивание.	2	1	1
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	2		2
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, 2 игры: «Карусель», «Замри»	2		2
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2	1	1
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2		2
45-46	Игры с мячом: (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2	1	1
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему”	2		2
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2		2

51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	1	1
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повторение.	2		2
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	2		2
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повторение.	2		2
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1		1
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2		2
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2		2
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест", повторение.	2	1	1
66	"День и ночь!”	1		1
		Итого: 66	Кол-во часов (%) 20%	Кол-во часов (%) 80%