

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 70»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МБУ «Школа № 70»

Протокол № 1 от 29.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Школа № 70»

О.Б. Жигулевцева

Приказ 96/4-од от 31.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»

(Спортивно-оздоровительная деятельность)

Срок реализации 1 год

Тольятти, 2022

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»

В результате изучения курса учащиеся должны *знать*:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

В результате изучения курса учащиеся должны *уметь*:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Динамическая пауза»

Универсальными компетенциями учащихся являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса «Динамическая пауза» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания курса «Динамическая пауза» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания курса «Динамическая пауза» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр, соревнований;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»

Данный курс включает в себя разделы:

- Теоретические знания.
- Развитие двигательных качеств.
- Навыки умения, элементы различных игр.
- Подвижные игры, лыжная подготовка.

Программа представляет систему физического развития с оздоровительно – корригирующей направленностью. Курс построен по принципу перехода от развития основных качеств (фундаментальных) к частным (профилированным), тем самым обеспечивается перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Содержанием курса являются подвижные игры и пребывание учащихся на свежем воздухе, чему способствует установление единого, гигиенически обоснованного физкультурно-оздоровительного режима школы.

Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части. *Фронтальный метод* используется в теоретическом разделе при успокоительных упражнениях. *Поточный метод* применяется при круговой тренировке. *Посменный метод* необходим при страховании партнёра, когда страхующий меняется местами с выполнившим упражнение. *Индивидуальный метод* необходим при учёте физических особенностей того или иного учащегося. Чаще всего в силу неоднородности большинства уроков используется *смешанный метод*.

Формы занятий: игровая, соревновательная, в виде эстафет, прогулок. Элементов обучения нет, идёт совершенствование школьного программного материала. Во время проведения подвижных игр организуются соревнования по классам: бег по дистанции, катание на санках, традиционные народные игры. Подвижные игры становятся одной из форм оздоровления учащихся и повышения их двигательной активности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| <i>№ п/п</i> | <i>Тема занятий</i> | <i>Количество часов</i> |
|--------------|--|-------------------------|
| 1. | Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещённое движение». | 1 |
| 2. | Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещённое движение». | 1 |
| 3. | Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещённое движение». | 1 |
| 4. | Строевые упражнения: перестроение. | 1 |
| 5. | Игры с бегом, на внимание «За флажками», «Класс, смирно!». | 1 |
| 6. | Правила поведения на площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно!». | 1 |
| 7. | Игры на внимание «День и ночь», «Класс, смирно!». | 1 |
| 8. | Комплекс утренней гимнастики. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». | 1 |
| 9. | Игра «Море волнуется – раз». Ходьба на носках, прыжки на одной ноге. | 1 |
| 10. | Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. | 1 |
| 11. | Игра «День и ночь». Шаг с прыжком, приставной шаг. | 1 |
| 12. | Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». | 1 |
| 13. | Игры на внимание «День и ночь», «Класс, смирно!». Дыхательные упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. | 1 |
| 14. | Комбинация общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. | 1 |
| 15. | Комплекс ОРУ с мячом. | 1 |
| 16. | Игра с мячом «Охотники и утки». | 1 |
| 17. | Строевые упражнения: перемещение. «Веселые старты» с мячом. | 1 |
| 18. | «Весёлые старты» с мячом. Гимнастические упражнения: лазание. | 1 |
| 19. | Игра с мячом «Охотники и утки». | 1 |
| 20. | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | 1 |
| 21. | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 22. | Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки». | 1 |
| 23. | Эстафета с мячом. | 1 |
| 24. | Комплекс ОРУ со скакалкой. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 25. | «Весёлые старты» со скакалкой. | 1 |
| 26. | Игры со скакалкой, с мячом. | 1 |
| 27. | Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». | 1 |
| 28. | Игры «День и ночь», «Попрыгунчики – воробушки». | 1 |
| 29. | Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игра «Западня». | 1 |
| 30. | Игра «Охотники и утки». Переноска и надевание лыж. | 1 |
| 31. | Ступающий лыжный шаг без палок. | 1 |
| 32. | Скользящий лыжный шаг без палок. | 1 |
| 33. | Ступающий и скользящий шаги без палок. | 1 |
| 34. | Прогулка и игры на свежем воздухе по выбору учащихся . | 1 |
| 35. | Игра «Метко в цель», катание на санках. «Как закаляться. Обтирание. Обливание». | 1 |
| 36. | Ступающий лыжный шаг без палок. Игры по желанию детей. | 1 |
| 37. | Игра «Два Мороза». Ступающий шаг без палок. | 1 |
| 38. | Игра «Попади снежком». Ступающий шаг без палок. | 1 |
| 39. | Игры «Два Мороза», «Попади снежком». | 1 |
| 40. | Игры «Захват крепости», «Попади в цель». | 1 |
| 41. | Катание на санках, на лыжах. Метание снежков в цель. | 1 |
| 42. | «Весёлые старты» на лыжах и санках. | 1 |
| 43. | Игра «Два Деда Мороза». Прогулка на свежем воздухе. Метание снежков в цель. | 1 |
| 44. | Игры «Совушка», «Бег сороконожки». | 1 |
| 45. | Игры «Волки, белки, лисы», «Спящий пират». | 1 |
| 46. | Зимние русские народные игры. | 1 |
| 47. | Игры «Быстрый и ловкий», «Удочка». | 1 |
| 48. | Игры на свежем воздухе «Пятнашки», «Перемена мест». | 1 |
| 49. | Игры «Западня», «Попади в цель». | 1 |
| 50. | Повороты, переступания. Игры «Быстрый и ловкий», «Совушка». | 1 |
| 51. | Игры «Найди себе пару», «Угадай, чей голосок». | 1 |
| 52. | Игры «Третий лишний», «Путанка». | 1 |
| 53. | Игры «К своим флажкам!», «Бег сороконожки». | 1 |

| | | |
|-----|--|-----------|
| 54. | Игры «Охотники и утки», «Море волнуется». | 1 |
| 55. | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | 1 |
| 56. | Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча. | 1 |
| 57. | Ловля и передача большого баскетбольного мяча. | 1 |
| 58. | Игра «Охотники и утки». Передача баскетбольного мяча. | 1 |
| 59. | Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Веревочка». | 1 |
| 60. | Игры «Охотники и утки», «Совушка». | 1 |
| 61. | Ловля, бросок, передача мяча. Эстафета с мячом. | 1 |
| 62. | Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчики – воробушки». | 1 |
| 63. | Игры «Попрыгунчики – воробушки», «Передал мяч-садись!». | 1 |
| 64. | Игры «Совушка», «Попрыгунчики – воробушки», «Найди себе пару». | 1 |
| 65. | Прыжки через скакалку. Игра «Красный цвет-зеленый цвет». | 1 |
| 66. | Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. | 1 |
| | Итого: | 66 |