

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 – корректирующей 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