

«Утверждаю»
И. _____

« Рассмотрено »
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «30» августа 2019г.

«Утверждаю»
Директор школы _____ И.М. Филатова
Приказ № 220 от « 30 » августа 20

«Динамическая пауза»

Составитель: Иванов Денис Вячеславович, учитель физической культуры

2019-2020 учебный год.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

- 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 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 программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - 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;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

<i>№п/п</i>	<i>Название разделов</i>	<i>Форма деятельности</i>	<i>Вид деятельности</i>
<i>Русские народные игры (6ч.)</i>			
1.	Включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.	Игра, экскурсии	Игровая деятельность
<i>Игры на развитие психических процессов (6ч.)</i>			
2.	Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности.	Экскурсия, беседы,	Игровая деятельность

	Воспитание толерантности при общении в коллективе.		
Подвижные игры (13ч.)			
3.	Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.	Игра, праздник, викторина	Игровая деятельность
Спортивные игры (8 ч.)			

4.	Развитие умения выполнять общеразвивающие упражнения. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре, коммуникативные навыки .	Соревнования, игра, весёлые старты.	Игровая деятельность
----	--	--	-----------------------------

Тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема занятия	Основная направленность игры
			Народные игры
1	1ч.	Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
2	1ч.	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.
3	1ч.	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.
4	1ч.	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
5	1ч.	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.
6	1ч.	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.
			Игры на развитие психических процессов.
7	1ч.	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».
8	1ч.	Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».
9	1ч.	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни

			движения», «Художник».
10	1ч.	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».
11	1ч.	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».
12	1ч.	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».
			Подвижные игры
13	1ч.	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.
14	1ч.	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
15	1ч.	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.
16	1ч.	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.
17	1ч.	Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.
18	1ч.	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.
19	1ч.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.
20	1ч.	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.
21	1ч.	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.
22	1ч.	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.
23	1ч.	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.
24	1ч.	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения перемещение.

25	1ч.	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.
26	1ч.	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.
			Спортивные игры
27	1ч.	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
28	1ч.	Баскетбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.
29	1ч.	Футбол	Проведение игры.
30	1ч.	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.
31-33	3ч.	Повторение изученных игр.	Отработка игровых приёмов.