

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УСВОЕНИЯ КУРСА «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на 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.

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 курса «Динамическая пауза» 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.

Личностные результаты:

- 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;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1	Подвижные игры	6	12	18
2	Игры на внимание	8	11	19
3	Общеразвивающие игры	4	10	14
4	Комплексы общеразвивающие	5	10	15
	Итого:	23	43	66

Преимущественные формы достижения воспитательных результатов при реализации программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Уровень результатов Виды внеурочной деятельности	Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной реальности
Игровая деятельность	Сюжетно-ролевые игры «В музее», игра-соревнование, практическая работа	
	Деловая игра, составление кроссвордов, практическая работа «Меню спортсмена»	
Познавательная	Познавательные игры «Карусель», «Замри».	
	Проекты «Тропой охотников», «Быстрый олень», конкурсы «В раю оленьих троп» (игры коренных народов)	
Досугово- развлекательная деятельность (досуговое общение)	Кульптоход в музей (игры коренных народов),	
	Составление каталога игр народов Сибири	
Спортивно- оздоровительная деятельность	Спортивные турниры, беседы о ЗОЖ	
	Социально значимые спортивные и оздоровительные Проекты	

**Календарно - тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» в 1 классе**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма достижения результатов	Планируемые результаты (предметные)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Дата проведения
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Знать: Зачин, команды, кричалки.	- формирование мотивов достижения и социального признания;	- структурирование знаний; -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	-Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника	- Определенные последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	Познавательная игра	Уметь: Слушать команды водящего;	-		- Умение договариваться, находить общее решение,		

3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	Игра- соревно вание	перестраи ваться я; выполнять различные виды бега,	формирова ние мотива, реализую щего		-Способность сохранять доброжелательн ое отношение друг	. - Составле ние последова	
-----	-------------------------------------------------------------------	---	---------------------------	----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	--

5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2	Игровое соревнование	ходьбы, прыжков.	потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности		к другу в ситуации конфликта интересов,	тельности действий. - Сопоставление способа действия и его результата	
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!" - разучивание.	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра		- формирование моральной самооценки;			с заданным эталоном.	
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчик"	2	Игровое эстафета	Закрепление и совершенствование	- развитие доброжелательности,	- выбор наиболее эффективных	- Умение с помощью вопросов		

	и- воробушки" – повтор. "Прыжки по полоска м"- разучивание			ствование навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве	доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого	получать необходимые сведения от партнера по деятельности. - Учет разных мнений и умение обосновать собственное.		
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	2	Игровая, Проектная, культурный поход						

13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2	Игра-соревнование		- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	высказывания в устной форме;	-Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества;	- Определе ние последова тельности промежут очных целей с учетом конечного результата .	
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разуч.	2	Сюжет но-ролевая игра	Развитие навыка скоростн ых способно стей					
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	Игра-эстафет а	Развит ие				- Составле ние последова тельности действий.	
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра	2	Игровая , проектная, культпо ход	глазом ера. ориентиро вани е в пространс тве				- Сопоставл ение способа	

	"В раю оленьих троп"							действия и его результата с заданным эталоном.	
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	Сюжетно-ролевая игра						
23	"Быстрые упряжки"	1	Игра-эстафета	Развитие навыка скоростных способностей	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	--Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника.	- Определенные последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.	
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	Игра-эстафета						
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	Игра-соревнование	Развитие умения видеть глазами			- Умение договариваться, находить общее решение,		
28-29	Игры у гимнастической	2	Сюжетно-ролевая	Ориентиро			-Способность сохранять доброжелательн	- Составле	

	стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание		игра	внутри в пространстве	тем, кто в ней нуждается; - формирование		о отношение друг к другу в ситуации конфликта	последовательности действий. - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.	
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Игра-эстафета	Закрепить навык ориентирования в пространстве	установки на здоровый и безопасный образ жизни	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных	интересов,		
31- 32	Игры у гимнастической стенки -повтор	2	Беседа о ЗОЖ, игра						

33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	2	Игровая , проектная, культпход	совершенствование функций и равновесия Уметь выполнять упражнения		условий; - структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	- Учет разных мнений и умение обосновать собственное. - Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества;	- Определе ние последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата	
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2	Сюжетно-ролевая игра	ия у гимнастической стенке, с лентами , с мячом, с мешочком с песком				. - Составление последовательности действий.	
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через	2	Игровая , проектная,	мешочком с песком				- Сопоставление способа	

	и футбола и пионербола):" Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание			навыков метания на дальност ь и точность	- формирова ние установки на здоровый и безопасный образ жизни,			-Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудни- чества;	
47- 48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2	Сюжет но- ролевая игра	Развит ие глазом ера					
49- 50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей",	2	Игра- соревно вание						

	"Мяч в корзину"								
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	Игра-эстафета				- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	--Ориентация на партнера по общению.	- Определе ние последова тельности промежут очных целей с учетом конечного результата.
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчик и- воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор.	2	Игра-эстафета		- развитие доброжелат ельн ости, доверия и внимательн ости к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;		- развитие доброжелат ельн ости, доверия и внимательн ости к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	- Умение слушать собеседника.	- Умение договариваться, находить общее решение, последовательности действий.
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	2	Игра-соревнование	Совершен ство- вать навыки бега,				- Структуриро ваниезнаний;	- Составле ние последова тельности действий.
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай",	2	Игра-эстафета	Развивать скоростны е способнос				- Способность сохранять доброжелательн ое отношение	

	"Пролезай - убегай"- повтор			тей. Закрепле	- формирова	-осознанное и произвольное построение	друг к другу в ситуации	
59	Игра- соревнование "Веселые старты"	1	Игра- соревно вание	ние навыков метания на	установки на здоровый и безопасный	речевого высказывания в устной форме;	конфликта интересов,	- Сопоставл
60- 61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор.	2	Игра- эстафет а	дальност ь и точность Развит ие глазом ера	образ жизни,			ение способа действия и его результата с заданным эталонном.
62- 63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.	2	Игра- эстафет а					

64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2	Сюжетно-ролевая игра					
66	"День и ночь! -	1	Познавательная игра					

