

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с.Гвардейцы
муниципального района Борский Самарской области

Рассмотрено:
на заседании методического
объединения
Протокол № 1
от «24» 08 2020 г.
Руководитель МО: Гусейнова Л.А.

Согласовано:
Ответственный
за учебную работу
Л.А.Гусейнова
от «01» 09 2020 г.

Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ
с.Гвардейцы
Т.Г.Ретинская
от «01» 09 2020 г.

**Программа
по спортивно-оздоровительному направлению
внеклассной деятельности
«Динамическая пауза»
для 3,4 классов**

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1год

Составитель: учитель ГБОУ ООШ с.Гвардейцы Самотуева Галина Александровна

с. Гвардейцы
2020г

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» по спортивно-оздоровительному направлению для 3-4 классов составлена на основе [Федерального государственного образовательного стандарта](#), Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ с.Гвардейцы на 2020-2021 учебный год, Примерной программы внеурочной деятельности А.А.Манаева «Практикум для увеличения двигательной активности учащихся».

Программа рассчитана на 68 часов в год 3 класс, 68 часов в год 4 класс. Периодичность занятий – 2 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения программы

- 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.

Содержание программы

1. 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. Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости».

Виды деятельности: спортивно - оздоровительная деятельность, игровая.

2. 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 «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

Виды деятельности: спортивно - оздоровительная деятельность, игровая.

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынщуп» – «Юла», «Тухлан ларынщуп» – «Летающая вертушка».

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 чередующейся 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.

Виды деятельности: спортивно - оздоровительная деятельность, игровая.

4. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплексы без предметов, с мешочком, с фляжками, со скакалкой, «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Виды деятельности: спортивно - оздоровительная деятельность.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирино!"	1
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!"	2
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" "Прыжки по полоскам"	2
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" , "Конники-спортсмены"	2
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"	2
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флагам!",	2
21-22	Игры в снежки: "Зашитники крепости", "Нападение акулы"	2
23	Игра: "Быстрые упражки"	1
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2
26-27	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень"	2
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"	2
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1

31-32	Игры у гимнастической стенки	2
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"	2
35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо»	2
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	2
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	2
41-42	Игры с бегом: "К своим флагжкам", "Пятнашки"	2
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	2
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"	2
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам".	2
55-56	Игры с бегом: "К своим флагжкам", "Пятнашки"	2
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	2
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	2
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" , "Перемена мест"	2

66-68	"День и ночь! , «Животные в зоопарке»	3
-------	---------------------------------------	---

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирино!"	1
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	2
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!"	2
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" "Прыжки по полоскам"	2
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" , "Конники-спортсмены"	2
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"	2
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флагкам!",	2
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2
23	Игра: "Быстрые упряжки"	1
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2
26-27	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень"	2

28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"	2
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
31-32	Игры у гимнастической стенки	2
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"	2
35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо»	2
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	2
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	2
41-42	Игры с бегом: "К своим флагжкам", "Пятнашки"	2
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	2
45-46	Игры с: "Обведи меня", "Успей поймать"	2
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", ,"Прыжки по полоскам".	2
55-56	Игры с бегом: "К своим флагжкам", "Пятнашки"	2
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	2
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	2
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	2

64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" , "Перемена мест"	2
66-68	"День и ночь! , «Животные в зоопарке»	2