
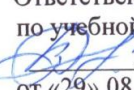

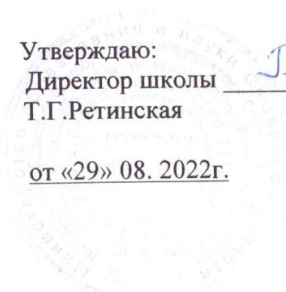


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа с.Гвардейцы муниципального района Борский  
Самарской области

Рассмотрено:  
на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1  
от «29» 08. 2022г.  
Руководитель МО 

Согласовано:  
Ответственный  
по учебной работе  
 Л.А.Гусейнова  
от «29» 08.2022 г.

Утверждаю:  
Директор школы   
Т.Г.Ретинская  
от «29» 08. 2022г.



**Программа**  
**по направлению спортивно - оздоровительной**  
**внеурочной деятельности**  
**«Динамическая пауза»**  
**для обучающихся 3-4 классов**

*1 час в неделю (всего 34 часа)*

с.Гвардейцы  
2022г

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа «Динамическая пауза» по направлению **спортивно-оздоровительной** деятельности составлена на основе **Федерального государственного образовательного стандарта** начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ с.Гвардейцы на 2022-2023 учебный год, Примерной программы внеурочной деятельности.

## **II. Планируемые результаты**

В результате освоения программы обучающиеся **научатся:**

- \* сознательно разрешать конфликтные ситуации;
- \* владеть некоторыми видами народных игр, спортивных игр и игр на местности;
- \* навыкам правильного поведения во время игры;
- \* навыкам взаимодействия в экстремальной обстановке;
- \* бережно относиться к своему здоровью и здоровью других людей;
- \* навыкам толерантного общения и поведения.

В результате освоения программы обучающиеся **получат возможность научиться:**

- \* техникам интеллектуальных игр;
- \* техникам народных игр;
- \* разработке собственных вариантов игр;
- \* предвидеть развитие тех или иных событий;
- \* рефлексии;
- \* пользоваться спортивным инвентарем.

## **III. Содержание программы**

Динамическая пауза включает в себя активный отдых детей во внеурочное время посредством игр и физических упражнений. Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические, познавательные и др. Программа интегрирует работу по таким предметам начальной школы, как окружающий мир, физическая культура, музыка.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- интеллектуальную активность, выражающуюся в освоении «тихих» видов игр; оздоровительное направление, обеспечивающее наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности. Содержание программы усложняется в зависимости от возраста детей (от 6 до 10 лет) и степени освоения ими материала. Важным условием успешной игровой деятельности является ясность понимания содержания и правил игры. Обучать детей целесообразно с самых простых некомандных игр имитационного характера, постепенно усложняя их по сюжету и по содержанию двигательной активности.

**Формы занятий по программе основаны на следующих видах игр:**

подвижная; комплексная игра на местности;

**Формы организации деятельности:**

-экскурсии; практические занятия; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; просмотр и обсуждение видеоматериала; беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;

**Форма организации деятельности – коллективная и групповая.**

## Тематическое планирование

3- 4 класс 68 ч

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Режим для школьника. Любимые игры детей.	1
2-3	Двигательный режим учащегося. Любимые игры детей.	2
4-5	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.	2
6-7	Азбука закаливания.	2
8-9	Игровые упражнения на построение.	2
10-11	Игровые упражнения на построение.	2
12-13	Игровые упражнения с ходьбой.	2
14-15	Игровые упражнения с ходьбой.	2
16-17	Игровые упражнения с лазанием.	2
18-19	Игровые упражнения с лазанием.	2
20-21	Игровые упражнения на равновесие.	2
22-23	Игровые упражнения на равновесие.	2
24-25	Игровые упражнения с ловлей мяча.	2
26-27	Игровые упражнения с ловлей мяча.	2
28-29	Игровые упражнения с метанием мяча.	2
30-31	Игровые упражнения с метанием мяча.	2
32-33	Игровые упражнения с прыжками.	2
34-35	Игровые упражнения с прыжками.	2
36-37	Комбинированная эстафета.	2
38-39	Комбинированная эстафета.	2
40-41	Эстафета с переноской предметов.	2
42-43	Эстафета с переноской предметов.	2
44-45	Русские народные игры.	2
46-47	Русские народные игры.	2
48-49	Игры народов разных стран.	2
50-51	Игры – забавы.	2
52-53	Игры – забавы.	2
54-55	Весёлое состязание.	2
56-57	Весёлое состязание.	2
58-59	Урок – инсценировка.	2
60-61	Сюжетные игры.	2
62-63	Бессюжетные игры.	2
64-65	Полоса препятствий.	2
66-68	Игры с мячом и обручем.	3