

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос.
Придорожный муниципального района Волжский Самарской области

«ПРОВЕРЕНО»
Заместитель директора
город» по УВР

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ
«ОЦ» Южный город»
поселок Придорожный
В.М.Кильдюшкин

Приказ № 252 од
от «01» сентября 2022г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»

Направление: «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Форма организации: учебно-тренировочный курс

Уровень, класс

НОО

1 - 4 класс

Количество часов по учебному плану

- в неделю 1 ч

- в год 34 ч

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- основной образовательной программы ГБОУ СОШ « ОЦ «Южный город» пос. Придорожный, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

Цель программы

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы

1. Укрепление здоровья;
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

Ожидаемые результаты

Личностные результаты

- формирование основ гражданской идентичности, как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе личностных и физических ресурсов;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

- Формирование умения планировать, регулировать, контролировать, оценивать свои действия;
- Развитие навыков взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничества и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»: учебный курс предназначен для обучающихся 1-4-х классов; рассчитан на 1 час в неделю в каждом классе.

	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
Количество часов в неделю	1	1	1	1
Количество часов в год	33	34	34	34

Формы проведения занятий учебного курса:

- Подвижные игры
- Физкультурные разминки
- Эстафеты
- Соревнования
- Праздники

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

	Календарно – тематическое планирование	
	1 класс	

№ П/П	название занятия	часы
1	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Найди пару». Инструктаж по ТБ.	1
2	Игры на развитие координации «Карлики» и «великаны»	1
3	« Мои лучшие друзья. Режим дня». Игры на развитие координации «Тяни-толкай», «Перестрелка».	1
4	« Мои лучшие друзья. Закаливание». Подвижные игры на развитие координации «Прыжки через скакалку»	1
5	Игры на развитие координации «Запрещенное движение».	1
6	Подвижные игры на развитие координации «Успей подобрать», «Перестрелка».	1
7	Подвижные игры на развитие координации «Третий лишний».	1
8	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Путаница», «Земля, вода, воздух, огонь».	1
9	Разминка. Эстафеты.	1
10	Разминка. Игры с мячом: «Летающий мяч», «Кто самый меткий».	1
11	Игры с мячом «Детский баскетбол»	1
12-13	Физические упражнения на развитие силовой выносливости. Эстафеты.	1

14	Физические упражнения на развитие координации. Эстафеты.	1
15	Разминка. Эстафеты с предметами (скакалка, обруч, эстафетная палочка).	1
16	Игры с мячом «Картошка», «Мяч соседу».	1
17	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Запрещенное движение».	1
18-19	Разминка. Игры «Вышибалы», «Кто ушел?», «Летает не летает».	1
20-21	Русские народные игры: «Лапта», «Кот и мыши», «Гори, гори ясно», «Жмурки», «Краски».	2
22-23	Разминка. Физические упражнения на растяжку. Эстафеты.	2
24-25	Разминка. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением направления. Бег с ускорением и замедлением темпа.	2
26-27	Разминка. Техника бега «змейкой». Лазание по гимнастической стенке.	2
28-29	Разминка. Эстафеты с мячом.	2
30	Разминка. Эстафеты с гимнастической скамейкой.	1
31	Разминка. Ходьба и бег между предметами. Подвижные игры.	1
32	Разминка. Основы спортивных игр (волейбол) Передача мяча в парах.	1
33	Основы спортивных игр (волейбол) Передача мяча в тройках.	1

34	Разминка. Подвижные игры на воздухе.	1
	Итого 34 часа	
	Календарно – тематическое планирование 2 класс	
№ П/П	название занятия	часы
1	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Найди пару». Инструктаж по ТБ.	1
2	Игры на развитие координации «Карлики» и «великаны»	1
3	« Мои лучшие друзья. Режим дня». Игры на развитие координации «Тяни-толкай», «Перестрелка».	1
4	« Мои лучшие друзья. Закаливание». Подвижные игры на развитие координации «Прыжки через скакалку»	1
5	Игры на развитие координации «Запрещенное движение».	1
6	Подвижные игры на развитие координации «Успей подобрать», «Перестрелка».	1
7	Подвижные игры на развитие координации «Третий лишний».	1
8	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Путаница», «Земля, вода, воздух, огонь».	1
9	Разминка. Эстафеты.	1

10	Разминка. Игры с мячом: «Летающий мяч», «Кто самый меткий».	1
11	Игры с мячом «Детский баскетбол»	1
12-13	Физические упражнения на развитие силовой выносливости. Эстафеты.	1
14	Физические упражнения на развитие координации. Эстафеты.	1
15	Разминка. Эстафеты с предметами (скакалка, обруч, эстафетная палочка).	1
16	Игры с мячом «Картошка», «Мяч соседу».	1
17	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Запрещенное движение».	1
18-19	Разминка. Игры «Вышибалы», «Кто ушел?», «Летает не летает».	1
20-21	Русские народные игры: «Лапта», «Кот и мыши», «Гори, гори ясно», «Жмурки», «Краски».	2
22-23	Разминка. Физические упражнения на растяжку. Эстафеты.	2
24-25	Разминка. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением направления. Бег с ускорением и замедлением темпа.	2
26-27	Разминка. Техника бега «змейкой». Лазание по гимнастической стенке.	2
28-29	Разминка. Эстафеты с мячом.	2
30	Разминка. Эстафеты с гимнастической скамейкой.	1

31	Разминка. Ходьба и бег между предметами. Подвижные игры.	1
32	Разминка. Основы спортивных игр (волейбол) Передача мяча в парах.	1
33	Основы спортивных игр (волейбол) Передача мяча в тройках.	1
34	Разминка. Подвижные игры на воздухе.	1
	Итого 34 часа	
	Календарно – тематическое планирование 3 класс	
№ П/П	название занятия	часы
1	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Найди пару». Инструктаж по ТБ.	1
2	Игры на развитие координации «Карлики» и «великаны»	1
3	« Мои лучшие друзья. Режим дня». Игры на развитие координации «Тяни-толкай», «Перестрелка».	1
4	« Мои лучшие друзья. Закаливание». Подвижные игры на развитие координации «Прыжки через скакалку»	1
5	Игры на развитие координации «Запрещенное движение».	1
6	Подвижные игры на развитие координации «Успей подобрать», «Перестрелка».	1

7	Подвижные игры на развитие координации «Третий лишний».	1
8	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Путаница», «Земля, вода, воздух, огонь».	1
9	Разминка. Эстафеты.	1
10	Разминка. Игры с мячом: «Летающий мяч», «Кто самый меткий».	1
11	Игры с мячом «Детский баскетбол»	1
12-13	Физические упражнения на развитие силовой выносливости. Эстафеты.	1
14	Физические упражнения на развитие координации. Эстафеты.	1
15	Разминка. Эстафеты с предметами (скакалка, обруч, эстафетная палочка).	1
16	Игры с мячом «Картошка», «Мяч соседу».	1
17	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Запрещенное движение».	1
18-19	Разминка. Игры «Вышибалы», «Кто ушел?», «Летает не летает».	1
20-21	Русские народные игры: «Лапта», «Кот и мыши», «Гори, гори ясно», «Жмурки», «Краски».	2
22-23	Разминка. Физические упражнения на растяжку. Эстафеты.	2
24-25	Разминка. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением направления. Бег с ускорением и	2

	замедлением темпа.	
26-27	Разминка. Техника бега «змейкой». Лазание по гимнастической стенке.	2
28-29	Разминка. Эстафеты с мячом.	2
30	Разминка. Эстафеты с гимнастической скамейкой.	1
31	Разминка. Ходьба и бег между предметами. Подвижные игры.	1
32	Разминка. Основы спортивных игр (волейбол) Передача мяча в парах.	1
33	Основы спортивных игр (волейбол) Передача мяча в тройках.	1
34	Разминка. Подвижные игры на воздухе.	1
	Итого 34 часа	
	Календарно – тематическое планирование 4 класс	
№ П/П	название занятия	часы
1	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Найди пару». Инструктаж по ТБ.	1
2	Игры на развитие координации «Карлики» и «великаны»	1
3	« Мои лучшие друзья. Режим дня». Игры на развитие координации «Тяни-толкай», «Перестрелка».	1
4	« Мои лучшие друзья. Закаливание». Подвижные игры	1

	на развитие координации «Прыжки через скакалку»	
5	Игры на развитие координации «Запрещенное движение».	1
6	Подвижные игры на развитие координации «Успей подобрать», «Перестрелка».	1
7	Подвижные игры на развитие координации «Третий лишний».	1
8	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Путаница», «Земля, вода, воздух, огонь».	1
9	Разминка. Эстафеты.	1
10	Разминка. Игры с мячом: «Летающий мяч», «Кто самый меткий».	1
11	Игры с мячом «Детский баскетбол»	1
12-13	Физические упражнения на развитие силовой выносливости. Эстафеты.	1
14	Физические упражнения на развитие координации. Эстафеты.	1
15	Разминка. Эстафеты с предметами (скакалка, обруч, эстафетная палочка).	1
16	Игры с мячом «Картошка», «Мяч соседу».	1
17	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Запрещенное движение».	1

18-19	Разминка. Игры «Вышибалы», «Кто ушел?», «Летает не летает».	1
20-21	Русские народные игры: «Лапта», «Кот и мыши», «Гори, гори ясно», «Жмурки», «Краски».	2
22-23	Разминка. Физические упражнения на растяжку. Эстафеты.	2
24-25	Разминка. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением направления. Бег с ускорением и замедлением темпа.	2
26-27	Разминка. Техника бега «змейкой». Лазание по гимнастической стенке.	2
28-29	Разминка. Эстафеты с мячом.	2
30	Разминка. Эстафеты с гимнастической скамейкой.	1
31	Разминка. Ходьба и бег между предметами. Подвижные игры.	1
32	Разминка. Основы спортивных игр (волейбол) Передача мяча в парах.	1
33	Основы спортивных игр (волейбол) Передача мяча в тройках.	1
34	Разминка. Подвижные игры на воздухе.	1
	Итого 34 часа	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
5. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
7. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
8. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.