

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
начальная школа "Гармония" п.г.т.Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области

Программа рассмотрена
на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол № 4 от
«28 08 2019г.
Руководитель ШМО
ОГ /Котлярская О.А./

«Проверено»
заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе
Павлова Н.Г. /
«19 августа 2019г.

Утверждаю
директор ГБОУ НШ
"Гармония"
Шипкина В.И./
2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»

Направление: спортивно-оздоровительное

Программа разработана
на основе требований
к результатам освоения
ООП НОО и ФГОС НОО

*С ИЗМЕНЕНИЯМИ
от августа 2019 г.*

п.г.т.Безенчук

2019г

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта начального общего образования и примерной ООП НОО, на основе образовательной программы «Физическая культура», комплексной программы «Физическая культура 1-11 классы» В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

Целью программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программно – тематическое планирование составлено на основе Федеральной программы развития образования и составляет 66 часов в год – 2 часа в неделю.

Планируемые результаты:

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 программы по физической культуре 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 физической культуре 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 учетом требований ее 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 физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II Содержание курса «Динамическая пауза»

№	Раздел	Количество часов
1.	Легкая атлетика	15 часов
2.	Гимнастика с элементами акробатики	11 часов
3.	Подвижные игры	40 часов

III Тематическое планирование

№	Тема:
1.	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»
2.	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание. «Запрещенное движение»
3.	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение»
4.	Строевые упражнения: перестроение
5-7	Игры с бегом, на внимание «За флагами», «Класс, смирно!»
8.	Правила поведения на спортивной площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно!»
9,10	Игры на внимание «День и ночь», «Класс, смирно!»
11	Комплекс утренней гимнастики. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется - раз»

12	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.
13	Строевые упражнения с перестроениями из колоны по одному в колонну по два.
14,15	Игра «День и ночь». Шаг с присоком, приставной шаг, шаг галопа в сторону.
16	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз»
17,18	Игры на внимание «Класс. Смирно!», «День и ночь» Дыхательные упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте
19	Комбинация общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.
20	Комплекс ОРУ с мячом.
21,22	Игра с мячом «Охотники и утки»
23	Строевые упражнения: перемещение
24	«Веселые старты» с мячом. Гимнастические упражнения: лазание.
25,26	Игра с мячом «Охотники и утки»
27	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.
28	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву»
29,30	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки»
31	Эстафета с мячом. Гимнастические упражнения на низкой перекладине.
32	Комплекс ОРУ со скакалкой.
33	Веселые старты со скакалкой.
34,35	Игры со скакалкой, с мячом. Гимнастические упражнения на высокой перекладине.
36	Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»
37-39	Игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки»
40	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями.
41	Игра «Охотники и утки».
42	Игра «Удочка». Акробатические упражнения.
43	Игра «Перемена мест». Кувырок вперед, лазание.
44	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки в высоту.
45,46	Построение. Прогулка на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе.
47	. Как закаляться. Обтирание. Обливание
48	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями.
49,50	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.
51	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.
52	Ловля и передача большого баскетбольного мяча.
53	Игра «Охотники и утки». Передача баскетбольного мяча.
54	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Совушка»
55	Игры «Охотники и утки», «Совушка»
56	Ловля, бросок, передача мяча. Эстафета с мячом.

57	Игра «Удочка». Акробатические упражнения.
58	Игра «Перемена мест». Кувырок вперед, лазание.
59	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки в высоту.
60	Игра «Удочка». Группировка, перекаты в группировке.
61	Бросок и ловля теннисного мяча. Эстафета с теннисным мячом.
62	Игра «Салки с мячом»(теннисным). Лазание по гимнастической скамейке и стенке.
63,64	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мячей в цель.
65	Ходьба в ритме. Игра «перемена мест»
66	Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».

Литература

1. Погодаев Г.И., Артеменко О.И., Щехмистренко Т.А. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. Методическое пособие для учителей начальных классов. /Под редакцией О.И. Артеменко. Серия «Библиотека Федеральной программы развития образования» - М.: Изд.дом «Новый учебник», 2016г.
2. А. Симонович, Е.Горбунова, Н.Шмидт, Т.Малахова. Подвижные игры для детей. Опыт поколений. СПб: Речь. Образовательные проекты. М.: «Сфера»,2016г.