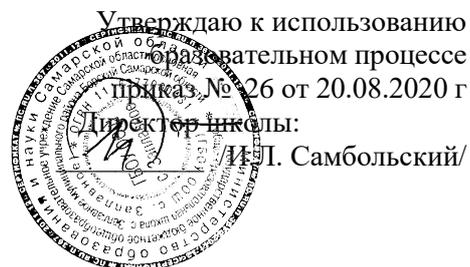


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Заплавное
муниципального района Борский Самарской области

Принята педагогическим советом
ГБОУ ООШ с. Заплавное
Председатель: И.П. Самбольский
протокол № 1 от 20.08.2020 г



Утверждаю к использованию
образовательном процессе
приказ № 26 от 20.08.2020 г

Директор школы:
И.П. Самбольский/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

направление: спортивно-оздоровительное

для обучающихся 2 класса

на 2020-2021 учебный год

с. Заплавное
2020 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» по спортивно-оздоровительному направлению для 2 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ с.Заплавное 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 - 2 класс. Периодичность занятий - 2 часа в неделю.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

- 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 учебного предмета

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 облегченном 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 чередующийся 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 флажками, 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

№ урока	Кол-во часов	Наименование раздела. Тема урока.	Примечание
1	1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	
2	1	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	
3-4	2	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	
5-6	2	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	

7-8	2	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!	
9-10	2	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" "Прыжки по полоскам"	
11-12	2	Игры с бегом: "Два мороза" , "Конники-спортсмены"	
13-14	2	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"	
15-16	2	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	
17-18	2	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	
19-20	2	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	
21-22	2	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	
23	1	Игра: "Быстрые упряжки"	
24-25	2	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	
26-27	2	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень"	
28-29	2	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"	
30	1	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	
31-32	2	Игры у гимнастической стенки	
33-34	2	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"	
35-36	2	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо»	
37-38	2	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	
39-40	2	Игры у гимнастической стенки - по выбору детей.	
41-42	2	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	
43-44	2	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	
45-46	2	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"	
47-48	2	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	
49-50	2	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	
51-52	2	Игры-эстафеты с бегом и мячом	
53-54	2	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки", , "Прыжки по полоскам".	
55-56	2	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"	
57-58	2	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"	
59-60	2	Игра-соревнование "Веселые старты"	

61-62	2	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"	
63-64	2	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	
65-66	2	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест"	
67-68	2	Итоговый урок. Повторение.	
Итого 68 часов			

