

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГИМНАЗИЯ № 1 ИМ. Н.И. ФЕРАПОНТОВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

(ГБОУ гимназия № 1 г. Новокуйбышевска)

«Рассмотрено» на заседании лаборатории начального образования Протокол №_1____ от «06» __08____ 2023г Руководитель лаборатории _____ В.Н. Седых	«Согласовано» Заместителем директора по ВР «07» __08____ 2023г. _____ Н.А. Чеснокова	«Утверждаю» Приказом директора №61/04-од от «_31_» __08__ 2023г. Директор ГБОУ гимназии №1 _____ М.Р. Пахомова
---	--	---

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«ЮНИОРЫ. Динамическая пауза»
для обучающихся 1-4 классов.
направление: спортивно-оздоровительное**

Составитель:
Панкратова Е.Ю.
учитель физической культуры
ГБОУ гимназия №1

2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Юниоры» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

Программа рассчитана на 135 занятий для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю - подпрограмма «Динамическая пауза»;

во 2-4 классы – 102 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1 классе игры проводятся во время «динамической паузы» в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения динамической паузы 30-35 минут. Во 2-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Юниоры»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Юниоры» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

1. Планируемые результаты

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; • формирование представлений об этических идеалах и ценностях; • отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.	• Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • демонстрировать уровень физической подготовленности	• Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • Знать различные виды игр; • Выполнять правила игры.

К концу 2 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
• определять уровень развития физических качеств; • договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; • проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.	• Управлять своими эмоциями; • Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; • Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.	• Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; • организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; • Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.

К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
• вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях; • взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;	• вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; • Управлять своими эмоциями;	• Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; • Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; • Владеть различными формами игровой деятельности.

--	--	--

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
• Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; • Готовность к преодолению трудностей; • Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; • Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.	• Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.	• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; • играть по упрощенным правилам спортивные игры; • самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

2. Содержание курса

№	Название темы	Форма организации, количество часов	Виды деятельности	Содержание
Первый год обучения подпрограмма «Динамическая пауза»				
1	Игры на взаимодействие между учащимися	12	игровая	Игра «Гном, как тебя зовут» Игра «Водяной» Игра «Мы веселые ребята» Игра «Гуси- лебеди» Соревнование скороходов Игра «Волк во рву» Игра «К своим флажкам» Игры по выбору учащихся Эстафета с мячами Игра «Птицы и клетка» Игра «Угадай, кто»
2	Игры на развитие двигательных качеств	22	игровая	Эстафета зверей

				Игры по выбору учащихся Игра «Стой!» Игра «Веселые музыканты» Игра «Совушка» Игры по выбору учащихся Эстафета со скакалками Игра «Паровозик» Игры по выбору учащихся Игра «Вышибалы» Игра «Воробы и вороны» Игра «Салки» Повторение изученных игр Эстафета «Кенгуру» игра «Симон говорит» игра «мишки и шишки» игра «Медведь»
	Всего	34		
Второй – четвертый год обучения				
	Игры с элементами спортивных игр			
3	Легкая атлетика	27	игровая	Игры с элементами легкой атлетики: «Осенний марафон» Игра «Чай-чай выручай» Игра «День и ночь» Игра «Вызовы» Игра «Гонка мячей по кругу» Прыжки в длину Игра «Караси и щука» Игра «Кто выше?» Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»
4	Гимнастика	30	игровая	Игры с элементами гимнастики: Игра ««Веселые ладошки»»

				Игра «Веселый зоопарк» Игра «Красивая спина» Игра «Дружные ребята» Игра «Веселый сапожок» "Непоседы" Игра «Ритмическая мозаика»
5	Подвижные игры	25	игровая	Подвижные игры: Игры и эстафеты с мячами Игра «Класс, смирно!» Броски мяча в корзину Игра «Боулинг» Игра «Картошка» Соревнование по прыжкам через скакалку Игра «Веселые пингвинята» Игра «Солнышко»
	Лыжная подготовка	20	игровая	Лыжная подготовка: Скользкий шаг с палками Игра «Царь горы» Повороты на месте и в движении Игра «Попади в цель» Игры по выбору учащихся Эстафета «Снежный город» Лыжная эстафета
	Всего	102		

3. Тематическое планирование

№	Название тем	Примерная дата	Общее количество часов	аудит	внеаудит
---	--------------	----------------	------------------------	-------	----------

Первый год обучения «Динамическая пауза»					
1	Игра «Гном, как тебя зовут»		1	1	1
2	Игра «Водяной»		1	0	1
3	Игра «Мы веселые ребята»		1	0	1
4	Игра «Гуси- лебеди»		1	0	1
5	Соревнование скороходов		1	0	1
6	Игра «Волк во рву»		1	0	1
7	Игра «К своим флажкам»		1	0	1
8	Игры по выбору учащихся		1	0	1
9	Эстафета с мячами		1	0	1
10	Игра «Птицы и клетка»		1	0	1
11	Игра «Угадай, кто»		1	0	1
12	Эстафета зверей		1	0	1
13	Игры по выбору учащихся		1	0	1
14	Игра «Стой!»		1	0	1
15	Игра «Веселые музыканты»		1	0	1
16	Игра «Совушка»		1	0	1
17-19	Игры по выбору учащихся		3	0	3
20	Эстафета со скакалками		1	0	1
21	Игра «Паровозик»		1	0	1
22	Игры по выбору учащихся		1	0	1
23	Игра «Вышибалы»		1	0	1
24	Игра «Воробьи и вороны»		1	0	1
25	Игра «Салки»		1	0	1
26	Повторение изученных игр		1	0	1
27	Эстафета «Кенгуру»		1	0	1
28	игра «Симон говорит»		1	0	1

29	игра «мишки и шишки»»		1	0	1
30-31	игра «Медведь»		2	0	2
32-33	Игры по выбору учащихся		2	0	2
			33	1	33
Второй год обучения					
1	<u>Игры с элементами легкой атлетики</u> «Осенний марафон»		1	0	1
2	Игра «Чай-чай выручай»		1	0	1
3	Игра «День и ночь»		1	0	1
4	Игра «Вызовы»		1	0	1
5	Игра «Гонка мячей по кругу»		1	0	1
6	Прыжки в длину		1	0	1
7	Игра «Караси и щука»		1	0	1
8	Игра «Кто выше?»		1	0	1
9	Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»		1	0	1
10	<u>Игры с элементами гимнастики</u> Игра ««Веселые ладошки»»		1	0	1
11	Игра «Веселый зоопарк»		1	0	1
12	Игра «Красивая спина»		1	0	1
13	Игра «Дружные ребята»		1	0	1
14-15	Игра «Веселый сапожок»		2	0	2
16-18	"Непоседы"		3	0	3
19	Игра «Ритмическая мозаика»		1	0	1
20	<u>Лыжная подготовка</u> Скольльзящий шаг с палками		1	0	1
21	Игра «Царь горы»		1	0	1

22	Повороты на месте и в движении		1	0	1
23	Игра «Попади в цель»		1	0	1
24	Игры по выбору учащихся		1	0	1
25	Эстафета «Снежный город»		1	0	1
26	Лыжная эстафета		1	0	1
27	<u>Подвижные игры</u> Игры и эстафеты с мячами		1	0	1
28	Игра «Класс, смирно!»		1	0	1
29	Броски мяча в корзину		1	0	1
30	Игра «Боулинг»		1	0	1
31	Игра «Картошка»		1	0	1
32	Соревнование по прыжкам через скакалку		1	0	1
33	Игра «Веселые пингвинята»		1	0	1
34	Игра «Солнышко»		1	0	1
Итого за второй год:			34	1	33
Третий год обучения					
1	<u>Игры с элементами легкой атлетики</u> «Метатели»		1	0	1
2	Игра «Пустое место»		1	0	1
3	Игра « У ребят порядок строгий»		1	0	1
4	Игра «К своим флажкам»		1	0	1
5	Игра «Прыгающие воробушки»		1	0	1
6	Веселые старты «Лабиринт»		1	0	1
7	«Прыжки по полосам»		1	0	1
8	«Играй, играй, мяч не теряй»		1	0	1
9	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега		1	0	1
10	<u>Гимнастика</u> «Исправь осанку»»		1	0	1

11-12	Упражнения на согласованность движений с музыкой		2	0	2
13	Игра «Зайцы в огороде»		1	0	1
14-15 16	Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»		3	0	3
17	Упражнения с обручами		1	0	1
18	Игра «Верёвочка под ногами»		1	0	1
19	Игра «Гимнасты»		1	0	1
20	<u>Лыжная подготовка</u> Одновременный двухшажный ход		1	0	1
21	Поворот переступанием		1	0	1
22	Игра «Защита укрепления»		1	0	1
23	Игра «Перевозка груза»		1	0	1
24-25	Игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»		2	0	2
26	Игра – соревнование «Не уступлю горку!»		1	0	1
27	<u>Подвижные игры</u> Игры на внимание и быстроту «Поезд»		1	0	1
28	Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»		1	0	1
29-31	«Веселые старты». Старт группами. Командный бег		3	0	3
32	Игра «Мини-гандбол»		1	0	1
33-34	Повторение изученных игр		2	0	2
Итого за третий год:			34	0	34
Четвертый год обучения					
1-3	Встречная эстафета. Игра «Волк и ягненок» Игра «Кто раньше»		3	0	3

4-5	Эстафета со скакалкой. Игра «Смена номеров»		2	0	2
6-7	Игра «Погоня по кругу». Игра «Перебежки»		2	0	2
8-9	Игра «Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами.		2	0	2
10	<u>Гимнастика</u> Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)		1	0	1
11	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»		1	0	1
12-13	Упражнения с элементами хореографии и танца; Игры с лентами «Осенний лес»		2	0	2
14-15	Игра «Прыгающие воробушки» Игра «Прыжки по полосам»		2	0	2
16-18	Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом		3	0	3
19	Соревнование «Лабиринт»		1	0	1
20	<u>Лыжная подготовка</u> Эстафета 4х50 без лыжных палок		1	0	1
21	Игра «Два мороза»		1	0	1
22-23	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; Игра «Кто дальше уедет»		2	0	2
24	Игра «Заяц без логова»		1	0	1
25	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности		1	0	1
26	<u>Подвижные игры с элементами спортивных игр</u> Игра «Снайперы2		1	0	1
27	"Перетягивание через черту"		1	0	1
28	"Эстафета с лазаньем и перелезанием"		1	0	1
29-31	Бег с мячом. Бег по линиям. Игра «День и ночь»		3	0	3
32	Игра «Кто точнее?»		1	0	1

33-34	Игра «Пионербол»		2	0	2
			34	0	34

Формы контроля: участие в соревнованиях, массовых праздниках

Форма промежуточной аттестации:

Участие в соревнованиях

Оценивание: зачет/незачет.

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
2. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
- 3.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
4. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

Учебно – практическое оборудование:

козел гимнастический,
перекладина гимнастическая (пристеночная),
стенка гимнастическая,
скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
палка гимнастическая,
скакалка детская,
мат гимнастический,
коврики: гимнастические, массажные,
кегли,
обруч пластиковый детский,
планка для прыжков в высоту,
стойка для прыжков в высоту,
флажки: разметочные с опорой, стартовые,
лента финишная.

Список литературы

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
5. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006г

