

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

Отдел образования Администрации Альменевского муниципального

округа

МКОУ "Иванковская ООШ"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей естественно-
математического цикла
Руководитель Б.И.
Булатова Г.И.
протокол №1 от «31» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
зам директора по УВР
Крыжановская К.А.
Крыжановская К.А.
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы
Харасова О.В.
Харасова О.В.
Приказ №84 от «31» 08
2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

для обучающихся 1 класса

с.Иванково 2023

Пояснительная записка 1 класс (1 час в неделю-33 часа)

Программа внеурочной деятельности по интегрированному курсу «Динамические паузы» для 1 классов разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (06.10.2009г. № 373).

Программа интегрированного курса «Динамические паузы» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Данная программа тесно связана с программами по физической культуре Егорова Б.Б., Пересадына Ю.Е., Ляха В.И.

Связь динамических пауз, осуществляемых во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Актуальность данной темы обусловлена еще и тем, что наша школа является школой здоровья. Введен 3-й урок физкультуры, оздоровительная физкультура, динамический час в начальной школе, физкультминутки на уроках. Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования: быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, выработать свои новые оригинальные решения, быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной. Чтобы обеспечить разнообразие в условиях современной школы нам видится выход в организации для каждой параллели классов циклических занятий по скользящему графику.

Ведение курса «Динамические паузы» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 2 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки учащихся 1 классов, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию бного дня. Важное направление в содержании программы «Динамические паузы» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Цель: воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются **в игровой форме.**

Сроки реализации программы.

Полный курс рассчитан на 1 год обучения - 1 час в неделю.

Рабочая программа внеурочной деятельности интегрированного курса «Динамическая пауза» составлена согласно требованиям СанПиНа, годового календарного графика и составляет 66 часов. (33 нед. x 1 ч. = 33 ч.)

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе – 30 мин.

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физической культуры, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Общая характеристика курса.

На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях).

Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Пути, средства, методы достижения цели.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Основополагающие педагогические принципы программы:

- реализации потребности детей в двигательной активности;
- учета специфики двигательных занятий;
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся;
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки;
- разнообразной физической деятельности учащихся;
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Средства достижения цели:

1. Аудиовизуальные
2. Электронные образовательные ресурсы
3. Наглядные
4. Демонстрационные

Методы достижения цели:

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются: экскурсии; практические занятия; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; просмотр и обсуждение видеоматериала; беседы по воспитательным эффектам подвижных игр; мини – проекты.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Теоретических	Практических
1	Подвижные игры	12		12
2	Игры на внимание	10		10
3	Общеразвивающие игры	5		5
4	Комплексы общеразвивающие	4		4
5	Беседы	2	2	

3. Содержание программы

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 облегчённом 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.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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»,

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»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «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.

4. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

4. Планируемые результаты

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направленно на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и

формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов – приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям, формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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.

Преимущественные формы достижения воспитательных результатов при реализации программы внеурочной деятельности «Динамические паузы»

Уровень результатов

Виды внеурочной деятельности

Приобретение социальных знаний

Формирование ценностного отношения к социальной реальности

Получение самостоятельного общественного действия

Игровая деятельность

Сюжетно-ролевые игры «В музее», игра-соревнование, практическая работа, деловая игра, составление кроссвордов, «Меню спортсмена».

Познавательная

Познавательные игры «Карусель», «Замри».

Проекты «Тропой охотников»,

«Быстрый олень», конкурсы "В раю

оленьих троп" (игры коренных народов)

Досугово- развлекательная деятельность (досуговое общение)

Спортивно-оздоровительная

Спортивные турниры, беседы о деятельности ЗОЖ

Социально значимые спортивные и оздоровительные проекты

5.Формы и виды контроля

Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый. Проводится в форме проектных работ (групповая, тематическая...)

Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в его портфолио.

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады.

Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» 1класс

ФОРМА ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Планируемые результаты (предмет

№	Тема урока	кол-во часов	Форма достижения результатов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ «Класс, смирно!», Беседа «Составление режима дня»	1	1 Беседа оЗОЖ, познавательная игра. Знать: Зачин,команды,кричалки. Уметь: Слушать команды водящего;перестраиваться; выполнять различные виды бега,ходьбы, -формирование мотивов достижения и социального признания; -формирование мотива,реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности - структурирование знаний; - осознанное и произвольное		

			<p>построение речевого высказывания в устной форме;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение, - Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов, - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности. 		
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение" «Кошки-мышки»	1	1 Познавательная игра		
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди", «Классы»	1			
4	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". «У кого мяч?»	1	<p>закрепление прыжков.</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование моральной самооценки; действий. Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном. 		
5	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание. "Солнце и месяц"	1			

6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам" разучивание «Море волнуется»	1	<p>В прыжках -развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; - Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности. - Учет разных мнений и умение обосновать собственное. - Эмоционально -позитивное отношение к процессу сотрудничества; 		
7	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "Враю оленьих троп" разучивание «Построй шеренгу, круг, колонну»	1			
8	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание «Гонка мячей»	1	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного		

9	Игры с обручами: "Упасть не давай" «Бой петухов»	1			
10	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель" «Скатывание шаров»	1			
11	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "Враю оленьих троп" «Залп по мишени»	1			
12	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы" «Осада снежной крепости»				
13	"Быстрые упряжки" 1 Игра-эстафета «Правильно – неправильно»		<p>Развитие навыка скоростных способностей</p> <p>Развитие глазомера.</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; --Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение, -Способность сохранять доброжелательное отношение 		

			друг к другу - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.		
1 4	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок" «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»	1			
1 5	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень" «У ребят порядок строгий»	1			
1 6	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание «Группа смирно!»	1	Ориентирование в пространстве - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни в ситуации конфликта интересов, последовательности действий. - Сопоставление способности действия и его результата с заданным эталоном.		
1 7	Эстафета с лазаньем и перелезанием. «Мяч соседу»	1	Закрепить навык ориентирования в пространстве совершенствование функции и равновесия Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, мячом, мешочком с песком - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - структурирование знаний;		

			-осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;		
1 8	Игры у гимнастической стенки -повтор «Угадай, чей голосок»	1			
1 9	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание «Краски»	1	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий.		
2 0	Составление ОРУ «Земля, вода, воздух, ветер»	1			Т
2 1	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты. «Ручеек»	1			
2 2	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри» «Успей занять место»		Совершенствовать навыки бега; Развивать скоростные способности. Закрепление навыков метания на дальность и точность. Развитие глазомера - развитие добродетельности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; - Учет разных мнений и умение		

			<p>обосновать собственное.</p> <p>-Эмоционально -позитивное отношение к процессу сотрудничества; действия и его результата с заданным эталоном.</p>		
2 3	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание «На прогулку»	1			
2 4	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси- лебеди"«Третий лиш ний»	1			
2 5	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обвед и меня", "Успей поймать"- разучивание «Летающая вертушка».	1			
2 6	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему»	1			
2 7	Игры с мячом: "У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»	1			
2 8	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1	<p>-выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - структурирование знаний; - осознанное и произвольное -Ориентация на партнера по общению.</p>		

			<ul style="list-style-type: none"> - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение, -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов, - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий . 		
2 9	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор. «Удочка»	1	<ul style="list-style-type: none"> - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, 		
3 0	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	1	Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности. Закрепление навыков метания на дальность и точность.		
3 1	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор	1			
3 2	Игра-соревнование "Веселые старты»	1			
3 3	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-	1	Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.		

6. Методические рекомендации программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

1. Подвижные игры:

Игра «Удочка»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задев мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

Игра «Кошки-мышки»

Игра Кошки-мышки: количество игроков может быть от 10 до 30. Перед началом игры нужно выбрать двух водящих кошку и мышку. Остальные играющие становятся в круг, примерно на расстоянии одного шага друг от друга, и берутся за руки, образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешено прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку, но при этом запрещается сдвигать плечи. Если кошка наконец проберется в круг, играющие сразу открывают ворота и мышка выбежит из круга, а кошку они стараются из круга не выпускать. Если кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

Игра «У кого мяч?»

Цель игры: постараться обмануть водящего, чтобы он не догадался, у кого из играющих мяч. Выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч. Встав ко всем спиной, он бросает мяч через голову. Тот, кто поймает мяч, прячет его за спину, и все остальные тоже прячут руки за спину, делая вид, что у них в руках мяч. Все хором кричат, «У кого мяч?», а водящий поворачивается к игрокам и пытается угадать, у кого же мяч на самом деле. Если водящий угадает, он бросает мяч снова. Если же он ошибется, то водящим становится тот, у кого мяч.

Игра «Классы»

Знакомая всем с детства подвижная игра. Нужно нарисовать "классы" на твердой поверхности на улице, или наклеить при помощи липкой ленты на полу дома, потом игрок бросает битку в нарисованный первый квадрат так, чтобы она не касалась линий. Сначала битка кидается в первый «класс», затем во второй и т. д. Как только она оказывается в нужном квадрате, игрок должен приблизиться к ней, скача на одной ноге по порядку через все «классы». Затем битка подбирается, игрок поворачивается кругом и возвращается назад, сохраняя равновесие и не наступая на линии. Игра длится до тех пор, пока игрок не наступит на линию или не потеряет равновесия; тогда наступает очередь другого игрока. Побеждает в игре "Классы" тот, кто первым проскачет от первого «класса» до восьмого.

Игра "Солнце и месяц"

Сзывайте на площадку для игры как можно больше мальчиков и девочек. Много игроков - игра веселее! Сперва надо назначить двух вожаков, лучше таких, которые повыше ростом: они будут изображать ворота. Выбранные должны отойти в сторонку и тихонько, чтобы другие их не услышали, сговориться, кто будет солнцем, кто месяцем. После этого солнце и месяц возвращаются на прежнее место. К их приходу все другие участники игры уже успели выстроиться вереницей. Первый упирается руками в бока, второй кладет руки ему на плечи, и все остальные кладут руки на плечи тому, кто стоит впереди него. Или так: играющие, тоже становятся один за другим, потом берут друг друга за пояс или за рубашку сзади. Солнце и месяц берутся за руки и высоко поднимают их: получаются "живые ворота". Затем вереница с какой-нибудь песенкой идет к воротам и проходит через них. Можно петь любую песенку, например такую:

Шла, шла тетеря,
Шла, шла рябая,
Шла она лугом,
Вела детей кругом:
Старшего,
Меньшого,
Среднего,
Большого.

С этой песенкой вереница пройдет через ворота. Солнце и месяц пропустят всю вереницу, а последнего тихонько спросят:

-К кому хочешь, к солнцу или к месяцу?

Надо тихо ответить, к кому ты желаешь пойти. И тогда солнце или месяц скажет:

-Иди ко мне,- и последний из вереницы станет сбоку от того, кого он выбрал. Так вереница проходит с песенкой через ворота и раз, и два, и три, и четыре... И скаждым разом она все уменьшается, а у солнца и месяца вырастают "хвосты"- у одного покороче, у другого подлиннее. Игроки стоят возле солнца и месяца или в ряд, или гуськом - один за другим. Наконец от длинной вереницы останется двое игроков, а потом один. Солнце и месяц останавливают его и спрашивают, к кому он хочет идти. Этот последний игрок идет либо к солнцу, либо к месяцу, как пожелает. После этого начинают считать: к кому перешло больше игроков - к солнцу или к месяцу. Если у солнца больше ребят, они все, вместе с солнцем, дразнят месяцевых ребят:

-Солнце греет, к нему все идут, а месяц холодный, к нему идти не хотят! Если у месяца больше ребят, то они дразнят:

- Солнце жарит и палит, к нему не хотят идти. Месяц - ясный, ночью светит, к нему все идут! И при этих словах приплясывают, прищелкивают пальцами. Если

игра понравилась, можно повторить ее еще раз. Похожие игры есть у русских, латышских и удмуртских ребят.

Игра «Море волнуется»

Водящий говорит: "Море волнуется - раз, море волнуется - два, море волнуется - три, морская фигура, на месте замри!" Плавно передвигающиеся игроки на последнем слове замирают, изображая некое застывшее действие, характерную позицию (необязательно связанную с морем). Водящий обходит статуи и, показывая на одну из них, пытается угадать, что это за фигура. Если водящий угадывает, то фигура оживает и представляет какое-то действие. Закончив его, игрок становится водящим. Игра начинается сначала. В другом варианте этой игры ведущий заказывает, кого нужно изобразить: "Фигура балерины (медвежонка, розы, дождя), на месте замри". Тогда он выбирает несколько фигур, по очереди дотрагивается до них – фигуры "отмирают", делают несколько движений. Затем ведущий определяет самое красивое, артистичное исполнение - этот игрок становится ведущим.

Игра «Построй шеренгу, круг, колонну»

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (бугорок, пень, куст, дерево, большой отдельно расположенный камень). Правила: строиться быстро, не толкаясь, находя свое место; соблюдать равенство в колонне и шеренге. Усложнение: распределить детей на 3—4 подгруппы; побеждает та подгруппа, которая лучше выполнит построение по сигналу.

Игра «Гонка мячей»

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет достоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

Игра «Бой петухов»

Играющие делятся на две команды и становятся в 2 шеренги одна против другой. Между ними чертится круг диаметром 2 м. Капитаны посылают в круг по одному «петуху». «Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это удастся – получает очко для своей команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, подсчитываются очки. Выигрывает команда, получившая больше очков. Эту игру лучше проводить после снегопада.

Играющие делятся на несколько групп (по 5-10 человек) и расходятся по площадке. По сигналу руководителя каждая группа начинает скатывать из снега шар. Через 10-15 минут подается второй сигнал, и ребята подкатывают свои шары руководителю. Побеждает группа, чей шар окажется больше. Скатанные шары можно использовать для постройки снежной крепости, лабиринта или других сооружений из снега.

Игра «Залп по мишени»

В игре участвуют 3-4 команды (по 3 игрока в каждой). По числу командно приготовить мишени - квадратные кусочки фанеры размером примерно 25X25 см, укрепленные на подставках. В начале игры мишени устанавливаются в 6 шагах от черты, за которой располагаются команды. По сигналу руководителя все игроки каждой команды одновременно бросают снежки в свою мишень (каждый по одному снежку). Если в результате этого залпа какая-нибудь из мишеней перевернется, ее отставляют дальше на один шаг. Побеждает команда, которая к концу игры дальше отодвинет свою мишень.

Игра «Осада снежной крепости»

Из снега строится крепость - стена высотой 1,2-1,5 м и длиной 4-5 м. По числу снайперов (их может быть 5-6) заготавливаются мишени - фанерные кружки диаметром 60-70 см, прибитые к палкам. Играющие разбиваются на две равные команды: одна находится внутри крепости (за стеной), другая - в 8-10 м от нее на линии огня. Участникам игры, находящимся в крепости, вручают по одной мишени. По команде судьи все мишени поднимаются над крепостью на 3-4 минуты. Каждый снайпер старается за это время попасть снежком в мишень. В случае попадания он громко объявляет: «Попал - раз, попал - два» и т. д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий.

Игра «Угадай чей голосок»

Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят: "Мы собрались в ровный круг, повернемся разом вдруг, и как скажем скок - скок - скок! - Угадай чей голосок?" Слова "Скок - скок - скок!" произносит один ребенок по указанию руководителя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего.

Игра «Краски»

Среди играющих в красочки выбирается водящий - "монах" и ведущий - "продавец". Все остальные игроки загадывают втайне от "монаха" цвета, причем цвета не должны повторяться. Игра начинается с того, что водящий приходит в "магазин" и говорит: "Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за красочкой". Продавец: "За какой?". Монах (называет любой цвет): "За голубой". Если такой краски нет, то продавец говорит: "Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!" "Монах"

начинает игру с начала. Если названная краска есть, то игрок, загадавший этот цвет, пытается убежать от "монаха", а тот его догоняет. Если догнал - "красочкой" становится водящий, если нет - игра начинается сначала.

Игра «Земля, вода, воздух, ветер»

Игра актуализирует представления детей о природе, способствует расширению знаний, дает возможность детям убедиться в правильности собственных ответов. Кроме того, развивается внимание, актуализируется память. Ребята учатся слушать друг друга и ведущего, быстро реагировать. Размещение лучше всего организовать в форме круга. В игре можно использовать дополнительно: - игрушку, какой-то предмет, который будет передаваться.

Продолжительность игры: 20-30 минут.

ХОД:

Игра имеет две интерпретации:

1. Детям объясняется смысл стихий. Если ведущий говорит «земля», то ребята должны быстро назвать животных или растения, которые живут на земле. Если называется «вода», то ребята называют представителей растительного мира, если «ветер», то кружатся, если «воздух» - то те живые существа, которые могут обитать в воздухе.

На кого укажет ведущий, или перейдет символ передачи, должен ответить.

В течение 5 секунд нужно ответить. Ответы не должны повторяться. За неправильный ответ участники не выходят из игры, а получают штрафные жетоны. Использование жетонов позволяет детям не расстраиваться, быть более увереннее, оставаться на одном уровне с участниками игры.

2. Во втором варианте дети проявляют в большей мере свое умение работать в группе, умение слушать ведущего. На каждую стихию дается установка - выполнить то, или иное задание. Например, если называется «воздух» - дети должны делать взмахи руками, если – «земля» , то прыгать как лягушка (как зайчик, изобразить слона, медведя, цветок и т. д.), если – «вода» - изобразить различные движения пловца, если «ветер» - подуть, покружиться, закачаться, как деревья. Движения могут усложняться, ведущий может меняться. В конце игры может быть подведен итог, на котором ребятам предлагается попробовать вспомнить, какие животные и растения были названы и подытожить богатство и разнообразие природного мира.

Игра "Ручеек".

Игру эту знали и любили еще наши прабабушки, и дошла она до нас почти в неизменном виде. Здесь нет необходимости быть сильным, ловким или быстрым, эта игра иного рода - эмоционального, она создает веселое и жизнерадостное настроение.

Правила просты. Играющие встают друг за другом парами, обычно мальчик и девочка, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, которому пара не досталась, идет к истоку «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало "ручейка"... И, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен. Так "ручеек" движется долго, беспрерывно - чем больше участников, тем веселее игра.

Игра «Успей занять место»

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить. Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

2. Общеразвивающие игры.

Игра «Карусель»

Играющие ученики становятся в круг. На земле лежит верёвка, образующая кольцо (концы верёвки завязаны). Ученики поднимают её с земли и, держась за неё правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами: Еле-еле, еле-еле завертелись карусели.

А потом кругом-кругом, всё бегом, бегом, бегом. Играющие двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде учителя «Поворот» дети быстро берут верёвку другой рукой и бегут в противоположную сторону. Тише, тише, не спешите! Карусель остановите. Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра! Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие ученики кладут верёвку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они вновь

спешат сесть на карусель, т.е. взяться рукой за верёвку, и игра продолжается. Опоздавший на карусель ученик в игре не участвует.

Игра «Замри»

Ученик стоит прямо, прислонившись спиной к стене; пятки соединены и касаются стены; икры, ягодицы, лопатки касаются стены; руки свисают без напряжения, локтями касаясь стены. По команде учителя «Замри!» ученик пытается уменьшить пространство между стеной, шеей и поясницей, мысленно считая до 10-ти, после чего возвращается в свободное положение.

Игра «На прогулку»

Играющие ученики встают в очерченные каждым на площадке маленькие кружки за исключением водящего. Водящий подходит к любому игроку и говорит: «На прогулку». Игроки идут вслед за водящим в колонне по одному. Когда все игроки будут вызваны на прогулку и сойдут со своих мест, учитель произносит: «Дождь идёт!». Все игроки стараются скорее занять кружки-домики. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Запрещается выталкивать игрока из занятого кружка-домика, а также задерживать игроков при поиске пустых кружков-домиков.

Игра «Третий лишний»

Играющие становятся по кругу парами лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой сзади него. Один ребенок убегает, а другой догоняет. Убегающий встаёт впереди любой пары, тогда стоящий сзади становится «третьим лишним» и убегает.

3. Игры на развитие внимания.

Игра «Правильно – неправильно»

Раз, два, три, четыре, пять –

Мы сейчас хотим играть.

«Да» и «Нет» не говорить,

Всё равно тебе водить.

Ученики располагаются по кругу, учитель стоит в центре и даёт интересные задания, которые нужно показать в движении. Если оно верно – хлопаем в ладоши, если оно неправильное, то приседаем.

Игра «Пустое место»

Все играющие ученики, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого и кладут руки за спину. Водящий – за кругом. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих учеников и после этого бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на своё место. Встречаясь, играющие ученики здороваются, подают друг другу руки, приседают друг перед другом. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Игра «У ребят порядок строгий»

Все ученики выстраиваются в одну или две колонны и вытягивают руки вперёд, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих детей. По команде учителя «Убежали!» все разбегаются в разные стороны. По второй команде «Быстро все по местам!» все ученики должны построиться в исходное положение. Выбывает из игры тот, кто занял место последним. Если играют две команды, то выигрывает та команда, которая построилась раньше другой.

Игра «Группа смирно!»

Водящий предлагает играющим выполнять по его командам определённые движения. Если он перед тем как назвать движение подаёт предварительную команду «Группа», играющие должны выполнить это движение, например: «Группа, руки вверх ставь!». Если предварительная команда «Группа» не подаётся, играющие не должны выполнять это движение. Тот, кто ошибается, делает шаг вперёд. После игры отмечаются самые внимательные. Упражнения с мячами. Упражнения с мячами способствуют совершенствованию координации движений, развивают глазомер и чувство расстояния, укрепляют основные мышечные группы, особенно мышцы рук и плечевого пояса. Последовательность обучения: перекаты мяча; передача мяча по кругу и в шеренге; передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами; бросок мяча кверху и ловля его; бросок и ловля мяча; бросок двумя руками от груди; бросок двумя руками снизу; бросок из-за головы; бросок от плеча; ловля мяча. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.

Игра «Мяч соседу»

Играющие ученики стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий ученик, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая игроков. Тот, у кого он коснётся мяча, становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить столько же водящих. Выигрывает тот ученик, который ни разу не был водящим.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2011
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011
3. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>
4. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010
- 5.М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 1986
6. А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД. <http://festival.1september.ru>__