

1. Пояснительная записка

При составлении данной программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.28-10»р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Информационное письмо МОиН РФ от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010

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. *М. Прохоренко, автор*

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, музыкально-подвижные переменки.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать 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 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного 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;
- ведение закалывающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 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.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого уровня.

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

Рабочая программа внеурочной деятельности интегрированного курса «Динамическая пауза» составлена согласно требованиям СанПиНа, годового календарного графика МБОУ Школа №65 и составляет 66 часов. (33 нед. x 2 ч. = 66 ч.)

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе – 35 мин.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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.

Воспитательные 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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 год обучения (1 класс, 66 часов)

Тема 1

Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!" (1 час)

Водящий предлагает играющим выполнять по его командам определённые движения. Если он перед тем как назвать движение подаёт предварительную команду «Класс», играющие должны выполнить это движение, например: «Класс, руки вверх ставь!». Если предварительная команда «Класс» 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 вверх 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.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Беседа о ЗОЖ, познавательная игра

Тема 2

Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение" (1 час)

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.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Беседа о ЗОЖ, познавательная игра

Тема 3

Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди" (2 час)

Все играющие — лошадки. На расстоянии метра от стены вдоль длинной ее стороны обозначены домики лошадок — стойла. Их должно быть на два-три меньше числа играющих.

Перед началом игры все участники стоят по кругу правым боком. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук. Команда: «Поворот!» — и лошадки, повернувшись кругом, идут в обратную сторону по импровизированному манежу для выездки. По команде «Рысью!» лошадки бегут. «Шаг коня!» — снова идут. По сигналу учителя: «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без своего домика проигрывают.

Игру повторяют три-четыре раза (без выездки). Побеждают ребята, которые выполнили все задания и ни разу не остались без стойла.

"Гуси - лебеди" : Играющие выбирают «волка» и «хозяина», сами изображают «гусей».

На одной стороне площадки чертят дом, где живет «хозяин» и «гуси», на другой - поле.

Между ними находится логово «волка».

Все гуси летят на поле травку щипать.

Хозяин зовет их:

- Гуси, гуси!
- Га-га-га!
- Есть хотите?
- Да, да, да!
- Ну летите же домой!
- Серый волк под горой, не пускает нас домой.
- Что он делает?
- Зубы точит, нас съесть хочет.
- Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

«Гуси» бегут в дом, «волк» пытается их поймать.

Игра заканчивается, когда все «гуси» пойманы.

Можно использовать и такую концовку: когда «волк» всех переловит, хозяин топит баню и приглашает «волка», «волк» изображает, что парится.

Затем хозяин говорит ему: «Волкушко, я тебе коровушку брошу», - и бросает палку.

«Волк» бежит за Палкой, а «гуси» в это время убегают к хозяину.

Игру можно усложнить, введя в нее второго «волка».

Указания к проведению: в игре могут принимать участие старшие дошкольники и младшие школьники, от 5 до 40 человек.

Она проводится на просторной площадке.

Интересно играть на лугу, на лесной поляне.

Правила игры "Гуси-лебеди":

«гуси» должны летать по всей площадке, им разрешается возвращаться домой только после слов, сказанных хозяином.

В конце игры можно отметить самых ловких «гусей» (ни разу не попавших к «волку») и лучшего «волка» (поймавшего больше «гусей»).

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-соревнование

Тема 4

Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление (2 час)

На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста участников игры). Из числа участников выбирают водящего — «большую птицу» (сокол, коршун, орел). Эта птица располагается внутри круга.

Остальные играющие изображают воробушков. Они то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него, стараясь не попасться «большой птице», могут бегать по кругу.

Водящий старается дотронуться рукой («осалить», «запятнать») до «воробьев», находящихся в пределах круга. Счет ведется на количество штрафных очков за определенный отрезок игры или первый «осаленный» воробей становится внутри круга «большой птицей», а водящий становится воробушком. Игра продолжается.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-соревнование

Тема 5

Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание. (2 час)

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.

День и Ночь

Как обычно, начинаем с выбора водящего - считалкой или как придется))

Водящий отворачивается и произносит слово

День

В это время все игроки бегают-прыгают-веселятся, хоть на головах стоят. Главное условие - нельзя оставаться на месте. Дальше водящий произносит слово

Ночь

и в это время все должны сразу "заснуть" (замереть в тех позах в которых на тот момент были). Водящий в этот момент оборачивается, если он заметил игрока, который не "спит", то громко говорит об этом (в том числе и называет, какое именно он движение заметил), и игрок выбывает из игры (либо становится водящим, зависит от количества игроков).

Самым "шиком" было продолжать двигаться за спиной у водящего (чтобы он не заметил) даже "днем" или рассмешить игрока напротив, вынудив его проиграть, опять же так, чтобы не заметил водящий. Водящий же может называть День и Ночь в любой последовательности и в любом порядке, путая игроков и заставляя их ошибаться.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-соревнование

Тема 6

Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание (2 час)

«Прыжки по полоскам»:

На полу поперек площадки, расположены полоски, шириной 50 см. Играющие по командам становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать с полоски на полосу. Прыжки могут выполняться с ноги на ногу, двумя одновременно и т.д. - по заданию воспитателя. Выполнившие задание правильно получают балл. Выигрывает команда, получившая большее количество баллов. Повторяется 2-3 раза.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-эстафета

Тема 7

Игры с бегом: "Два мороза" –разучивание (2 час)

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос».

Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы — два брата молодые, Два Мороза удалые: Я — Мороз Красный Нос, Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз! —и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игровая

Тема 8

Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание (2 час)

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.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-соревнование

Тема 9

Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разучивание (2 час)

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

«Лови,бросай,
Упасть не давай!..»

Учитель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Сюжетно-ролевая игра

Тема 10

Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель" (2 час)

В игре участвуют 3-4 команды (по 3 игрока в каждой). По числу команд надо приготовить мишени - квадратные кусочки фанеры размером примерно 25X25 см, укрепленные на подставках.

В начале игры мишени устанавливают 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.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-эстафета

Тема 11

Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!" (2 час)

Играющие делятся на 3—4 группы. На игровой площадке чертятся кружки диаметром 1,5—2 м по числу играющих групп (3—4). В центре кружка стоит игрок с флажком определенного цвета (для каждой группы свой), а вокруг него собираются остальные игроки команды.

По сигналу учителя или по его команде: «Побежали!» все участники игры, кроме одного в каждой группе с флажком, разбегаются по площадке. По повторному сигналу или команде «Стоп!» все останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время игроки с флажками меняются местами, переходя из круга в круг.

Учитель вновь подает команду: «К своим флажкам!» Играющие открывают глаза и бегут в круг, где стоит игрок с флажком цвета их группы. Выигрывает группа, быстрее других собравшаяся в своем круге.

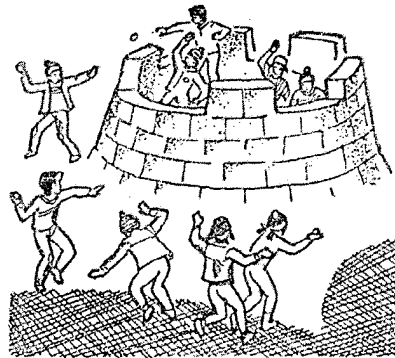
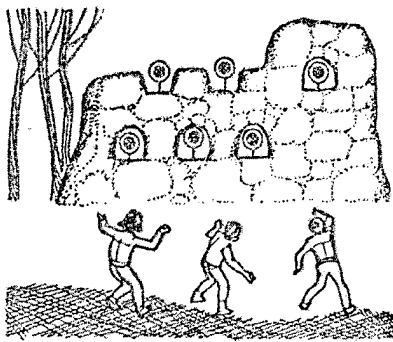
Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-эстафета

Тема 12

Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы" (2 час)

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: «Попа! - раз, попа! - два» и т. д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Сюжетно-ролевая игра

Тема 13

"Быстрые упряжки" (1 час)

На игровой площадке проводятся две линии на расстоянии 10—15 м. Первая линия — «старт», а вторая — «финиш».

Играющих детей разделяют на «тройки». У каждой тройки одни сани, которые ставятся на линию «старта». Один из троих играющих садится в санки, а двое других берутся за веревочку. Воспитатель подает сигнал или команду: «Старт!...» После этого двое детей везут санки с ездоком к линии финиша.



Побеждает та упряжка, которая раньше других пе-

ресекает линию «финиша».

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-эстафета

Тема 14

Игры на санках. "На санки", "Гонки санок" (2 час)

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-эстафета

Тема 15

Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень" (2 час)

На ровном месте, на расстоянии шага друг от друга ставятся 8-10 городков на одной линии (или кеглей). Играющий становится перед первым городком, ему завязывают глаза повязкой и предлагают пройти между городками туда и обратно. Выигрывает тот, кто свалит наименьшее количество городков.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-соревнование

Тема 16

Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание (2 час)

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Сюжетно-ролевая игра

Тема 17

Эстафета с лазаньем и перелезанием. (1 час)

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-эстафета

Тема 18

Игры у гимнастической стенки -повтор. (2 час)

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Беседа о ЗОЖ, игра

Тема 19

Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". (2 час)

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Правила игры

Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.

Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.

Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Примечания

Из дополнительных предметов вам понадобится скакалка (можно также использовать веревочку, на конце которой привязан мешочек с песком).

Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет носить соревновательный

характер - задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Сюжетно-ролевая игра

Тема 20

Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту, Удав стягивает кольцо -разучивание (2 час)

Играющие становя в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторон. По сигналу учителя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» - дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Сюжетно-ролевая игра

Тема 21

Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек" (2 час)

Выбирается **водящий**, остальные делятся на **пары**, желательно разнополюе, и сцепляют руки. Пары встают дуг за другом, образуя **коридор** и поднимая руки вверх. Водящий входит в образованный коридор с одного конца и двигается в другой конец коридора, по дороге выбирая себе **пару**. Он берет понравившегося ему человека за руку, расцепляя стоящую пару. Новая **пара** вместе идет в конец «**ручейка**» и встает там, подняв руки вверх. Освободившийся игрок становится **водящим**, идет в начало «**ручейка**»и заходит в **коридор**, выбирая себе человека для **пары** и так далее, пока всем не надоест играть. Если играет очень много народу, **водящих** может быть несколько.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-соревнование

Тема 22

Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри» (2 час)

Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег.

Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

*Еле, еле, еле, еле,
Закружились карусели,
А потом, кру-гом, кру-гом,
Все бегом, бегом, бегом.*

После того как дети пробегают 2 – 3 круга, учитель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают ходьбу и бег. Затем педагог вместе с детьми произносит:

*Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра!*

Движение карусели постепенно замедляется. На словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю (пол) и расходятся по площадке.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Беседа о ЗОЖ, познавательная игра

Тема 23

Игры с бегом:

"К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание (2 час)

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-эстафета

Тема 24

Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди" (2 час)

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-соревнование

Тема 25

Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-разучивание (2 час)

На игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

Правила игры. Передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-соревнование

Тема 26

Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему (2 час)

Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала передача все должны поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Выигрывают те дети, которые не получают штрафных очков.

Вариант. После сигнала все игроки должны правильно показать технику удержания мяча или принять стойку баскетболиста.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Сюжетно-ролевая игра

Тема 27

Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину" (2 час)

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-соревнование

Тема 28

Игры-эстафеты с бегом и мячом (2 час)

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-эстафета

Тема 29

Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор. (2 час)

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-эстафета

Тема 30

Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор (2 час)

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-соревнование

Тема 31

Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор (2 час)

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит учитель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

«Лови, бросай,

Упасть не давай!..»

Учитель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.

Учитель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-эстафета

Тема 32

Игра-соревнование "Веселые старты" (1 час)

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-соревнование

Тема 33

Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор. (2 час)

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-эстафета

Тема 34

Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор. (2 час)

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Игра-эстафета

Тема 35

Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение (2 час)

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Сюжетно-ролевая игра

Тема 36

"День и ночь! - (1 час)

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Виды деятельности: Сюжетно-ролевая игра

1 год обучения (1 класс, 66 часов)

№	Тема	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Примерные сроки проведения
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	0,5	0,5	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1		1	
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	0,5	1,5	
4	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2		2	
5	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2	0,5	1,5	
6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	2	0,5	1,5	
7	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание.	2	1	1	
8	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2	1	1	
9	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разуч.	2		2	
10	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2		2	
11	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	2	0,5	1,5	
12	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2		2	
13	"Быстрые упряжки"	1		1	
14	Игры на санках."На санки", "Гонки санок"	2		2	
15	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2		2	
16	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	2	1	1	
17	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1		1	
18	Игры у гимнастической стенки - повтор	2		2	
19	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки".	2	1	1	

20	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2	0,5	1,5	
21	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"	2		2	
22	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	2		2	
23	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2	0,5	1,5	
24	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	0,5	1,5	
25	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2	0,5	1,5	
26	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2		2	
27	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2		2	
28	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2		2	
29	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2		2	
30	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- повтор	2		2	
31	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2		2	
32	Игра-соревнование "Веселые старты"	1		1	
33	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор.	2		2	
34	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2		2	
35	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2		2	
36	"День и ночь! -	1		1	
	Итого:	66	8,5(13%)	57,5(87%)	

**Методические рекомендации программы внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»**

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>