

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №74» городского округа Самара



Утверждаю
Директор МБОУ Школа №74
г.о. Самара
А.А.Захаркин
Приказ №282-од
от 28.08.2017г.

Согласовано
«27» августа 2017 г.
Зам. директора по
УВР
МБОУ Школа №74
г.о.Самара
Л.В.Красова
Л.В. Красова

Программа рассмотрена на заседании
МО учителей начальных классов
Протокол № 1 от «26» августа 2017г.
Руководитель МО
МБОУ Школа №74 г.о. Самара
З.А.Табачнова /З.А. Табачнова

Рабочая программа
внеурочной деятельности кружка
«Динамическая пауза»

Динамическая пауза

Пояснительная записка

Актуальность программы. Динамическая пауза включает в себя активный отдых детей во внеурочное время посредством игр и физических упражнений. Игра как средство познания мира и подготовки нового поколения к жизни была давно оценена и использовалась в воспитательных целях. С первых шагов своей жизни ребенок через игру приобретает необходимые жизненные навыки и качества. Игра развивает ум, совершенствует восприятие, формирует механизм координации и управления движениями, дает исключительный опыт операций с различными предметами, развивает психические качества личности и многое другое.

Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические, познавательные и др. Роль каждого вида игры трудно переоценить. Для современного ребенка важно участвовать во всех видах игровой деятельности, будь то интеллектуальная игра или подвижная.

Образовательное значение игр многообразно. Систематическое их применение совершенствует возможности детей и обеспечивает полноценное развитие двигательной и познавательной активности ребенка.

Одновременно в процессе игры совершенствуются восприятие и реагирование - качества очень важные в повседневной жизни. Вместе с ними развиваются способности к анализу и принятию решений, что положительно отражается на формировании оперативного мышления и умственных процессов вообще. Таким образом, под влиянием игровых условий приобретает способность к правильному действию.

Учитывая комплексный характер воздействия игры на развитие личности ребенка, особенно младшего школьного возраста, появилась необходимость в разработке программы «Динамическая пауза».

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся духовно-нравственных качеств, воспитание здорового образа жизни и активной жизненной позиции.

Задачи программы:

- приобщение к различным видам игр;
- развитие интеллектуальной и творческой активности личности;
- формирование бесконфликтного поведения;
- самореализация;

- формирование культуры поведения и общения;
- развитие двигательной активности;
- приобщение к спортивно-оздоровительной деятельности.

Программа интегрирует работу по таким предметам начальной школы, как окружающий мир, физическая культура, музыка.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- интеллектуальную активность, выражающуюся в освоении «тихих» видов игр;
- оздоровительное направление, обеспечивающее наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности.

Содержание программы усложняется в зависимости от возраста детей (от 6 до 10 лет) и степени освоения ими материала.

Важным условием успешной игровой деятельности является ясность понимания содержания и правил игры. Здесь, прежде всего, важны четкость и наглядность объяснения. Сложную игру необходимо проводить в несколько этапов:

- 1 - ознакомление с игрой,
- 2 - дальнейшее изучение содержания и правил,
- 3 - внесение дополнений и изменений в содержание и правила игры.

Обучать детей целесообразно с самых простых некомандных игр имитационного характера, постепенно усложняя их по сюжету и по содержанию двигательной активности. **Формы занятий** по программе основаны на следующих видах игр:

- подвижная;
- комплексная игра на местности;

Подвижная игра - двигательные действия участников с предметами или без них. Сюжет и правила подвижной игры регламентируют характер двигательных действий участников игры.

Комплексная игра на местности - игра на свежем воздухе, разыгрывание военизированного сюжета (разведка, караул, захват флага и т. д.), ориентирование на местности, преодоление препятствий, бег, прыжки, лазание. В игре участники делятся на несколько команд, между которыми и происходит соревнование, обязательной является проработка правил игры и действий в случае экстремальных обстоятельств.

Для работы по программе необходимо наличие:

- просторного кабинета или малого спортивного зала;
- спортивной площадки на улице или в парке, находящемся рядом с образовательным

учреждением;

- музыкального центра;
- аудиозаписей фонограмм различной музыки для игр;
- спортивного инвентаря (мячей, обручей, лент, веревок и т. д.);
- сценического реквизита для ролевых игр.

Работу по программе ведет педагог начальных классов или педагог дополнительного образования, владеющий методиками работы с детьми младшего школьного возраста, знающий основные правила интеллектуальных и подвижных игр.

Программа реализуется на базе образовательного учреждения в рамках часов внеурочной деятельности.

Программа разработана для обучающихся 6-10 лет, рассчитана на 4 года. Количество часов: всего 270 часов.

Работа по программе может быть построена как на основе групп, сформированных по возрасту обучающихся (например, 1-й год – 6-7 лет, 2-й год - 8 лет, 3-й год - 9 лет, 4-й год – 10 лет), так и в разновозрастных группах.

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся **научатся:**

- * сознательно разрешать конфликтные ситуации;
- * владеть некоторыми видами народных игр, спортивных игр и игр на местности;
- * навыкам правильного поведения во время игры;
- * навыкам взаимодействия в экстремальной обстановке;
- * бережно относиться к своему здоровью и здоровью других людей;
- * навыкам толерантного общения и поведения.

В результате освоения программы обучающиеся **получат возможность научиться:**

- * техникам интеллектуальных игр;
- * техникам народных игр;
- * разработке собственных вариантов игр;
- * предвидеть развитие тех или иных событий;
- * рефлексии;
- * пользоваться спортивным инвентарем.

Универсальные учебные действия

Личностные результаты:

- * приобретение социальных знаний;
- * понимание социальной реальности и повседневной жизни;

- * общение по правилам, задаваемым воображаемыми условиями;
- * приобщение к культурным ценностям;
- * понимание социальной реальности и повседневной жизни;
- * ролевое поведение;
- * общение по правилам, задаваемым воображаемыми условиями;
- * способность к самовыражению и самореализации;
- * приобщение к здоровому образу жизни;
- * приобретение навыков социального поведения;
- * приобщение к духовно-нравственным ценностям;
- * оценка своих действий, социальной реальности и повседневной жизни;
- * активная жизненная позиция;
- * ценностное отношение к своему здоровью

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- * умение выполнять действия по определенным правилам;
- * умение корректировать свое поведение в процессе игры;
- * уметь использовать полученные знания в процессе выполнения творческих заданий;
- * умение адекватно оценивать результат своих действий;
- * умение вносить коррективы в свое поведение и поведение участников игры;
- * умение выстраивать алгоритм своих действий по правилам игры;
- * умение контролировать свои действия;
- * умение адекватно оценивать результат своих действий и действий участников игры;
- * умение брать на себя функции организатора игры.

Познавательные УУД:

- * способность к поиску и использованию необходимой информации в ходе игры;
- * развитие творческого воображения;
- * умение анализировать свои действия;
- * умение анализировать свои действия в ходе игры;
- * умение собирать, обрабатывать и применять информацию для выработки собственных творческих идей;
- * выработка оригинальных идей.
- * способность к применению необходимой информации для создания собственных вариантов игр;
- * развитие эстетического вкуса;
- * умение анализировать свою роль в коллективе;
- применение навыков творческого созидательного процесса.

Коммуникативные УУД:

- * умение правильно общаться со сверстниками и взрослыми людьми;
- * умение выражать свои чувства и эмоции в корректной форме;
- * умение оценивать свои действия в процессе игры;
- * умение общаться в ходе игры;
- * умение выражать свое мнение, свою личную позицию в ходе игр;
- * умение принимать роль лидера и одного из членов группы;
- * умение анализировать процесс игры на уровне участника и организатора;
- * умение выражать свои чувства и эмоции по отношению к культуре и традициям разных народов;
- * умение вести себя толерантно по отношению к другим членам коллектива;

- * умение принимать роль арбитра в игре;
- * умение конструировать собственный вариант решения проблемы;
- * умение обсуждать свои действия и действия других членов группы.

**Календарно - тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
1 класс 66 часов**

№	Тема урока
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"
4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"
5	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание.
6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Повторение.
7	Игры с элементами ОРУ. "Перемена мест", "День и ночь! Разучивание.
8	Игры с элементами ОРУ. "Перемена мест", "День и ночь! Повторение.
9	Игры с прыжками."Прыжки по полоскам". Разучивание.
10	Игры с прыжками."Прыжки по полоскам". Повторение.
11	Игры с бегом. "Два мороза". Разучивание.
12	Игры с бегом. "Два мороза". Повторение.
13	Игры с мячом. "Перемени мяч".Разучивание.
14	Игры с мячом. «Ловушки с мячом».Разучивание.
15	Игры с обручами. "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Разучивание.
16	Игры с обручами. "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Разучивание.
17	Игры с мячом."Кто дальше бросит", "Метко в цель".
18	Игры с мячом."Кто дальше бросит", "Метко в цель".
19	Игры с бегом. "Салки", "К своим флажкам!".
20	Игры с бегом. "Салки", "К своим флажкам!".
21	Игры с бегом. "Салки", "К своим флажкам!".
22	Игры с бегом. "Салки", "К своим флажкам!".
23	Игра "Быстрые упряжки".
24	Игра-эстафета "Гонки".
25	Игра-эстафета "Гонки".
26	Игра-эстафета "Пройди и не задень".
27	Игра-эстафета "Пройди и не задень".
28	Игры у гимнастической стенки. "Альпинисты", "Невидимки".
29	Игры у гимнастической стенки. "Альпинисты", "Невидимки".
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.
31	Эстафета с лазаньем и перелезанием.
32	Эстафета с лазаньем и перелезанием.
33	Игры с прыжками. "Удочка", "Прыгающие воробушки".
34	Игры с прыжками. "Удочка", "Прыгающие воробушки".
35	Игры с лентами (веревочкой). «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо».
36	Игры с лентами (веревочкой). «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо».
37	Игры с элементами прыжков в длину. "Через ручеек".
38	Игры с элементами прыжков в длину. "Через ручеек".
39	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.
40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.
41	Игры с бегом. "К своим флажкам", "Пятнашки".
42	Игры с бегом. "К своим флажкам", "Пятнашки".
43	Игры с бегом. "Два Мороза", "Гуси-лебеди".
44	Игры с бегом. "Два Мороза", "Гуси-лебеди".

45	Игра с мячом (с элементами футбола и пионербола). "Обведи меня".
46	Игра с мячом (с элементами футбола и пионербола). "Успей поймать".
47	Игры с мячом. "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему».
48	Игры с мячом. "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему».
49	Игры с мячом. "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".
50	Игры с мячом. "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".
51	Игры-эстафеты с бегом и мячом.
52	Игры-эстафеты с бегом и мячом.
53	Игры с прыжками. "Прыжки по полоскам". Повторение.
54	Игры с прыжками. "Прыжки по полоскам". Повторение.
55	Игры с бегом. "К своим флажкам", "Пятнашки". Повторение.
56	Игры с бегом. "К своим флажкам", "Пятнашки". Повторение.
57	Игры с обручами. "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Повторение.
58	Игры с обручами. "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Повторение.
59	Игра-соревнование "Веселые старты"
60	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола). "Обведи меня".
61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола). "Обведи меня".
62	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек". Повторение.
63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек". Повторение.
64	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест". Повторение.
65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест". Повторение.
66	Игра "День и ночь!"

**Календарно - тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
2 класс
66 часа**

№	Тема урока
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"
2	Игра с элементами ОРУ. «Разноцветный мячик», «Посадка овощей».
3	Игра с элементами ОРУ. «Разноцветный мячик», «Посадка овощей».
4	Игры с бегом. «Дети и медведи», «Догони свою пару».
5	Игры с бегом. «Дети и медведи», «Догони свою пару».
6	Игры с прыжками. «Сиди, сиди, Яша...» Разучивание и закрепление.
7	Игры с элементами ОРУ. «Цапля». Разучивание.
8	Игры с элементами ОРУ. «Цапля». Разучивание.
9	Игры с прыжками. «Река и ров», "Прыжки по полоскам".
10	Игры с прыжками. «Река и ров», "Прыжки по полоскам".
11	Игры с бегом. " «Догони мяч», «Догони свою пару».
12	Игры с бегом. " «Догони мяч», «Догони свою пару».
13	Игры с мячом: "Перемени мяч", «Передал мяч, садись!».
14	Игры с мячом: "Перемени мяч", «Передал мяч, садись!».
15	Игры с обручами. «Летучие рыбки».
16	Игры с обручами. «Летучие рыбки».
17	Игры с мячом. «Не пропусти мяч», «Не давай мяч водящему».
18	Игры с мячом. «Не пропусти мяч», «Не давай мяч водящему».
19	Игры с бегом. «Пятнашки», "К своим флажкам!".
20	Игры с бегом. «Пятнашки», "К своим флажкам!".
21	Игры в снежки. «Два Мороза», "Защитники крепости".
22	Игры в снежки. «Два Мороза», "Защитники крепости".
23	"Быстрые упряжки".
24	"Быстрые упряжки".
25	Игра-эстафета "Гонки".
26	Игра-эстафета "Гонки".
27	Игра-эстафета "Гонки".
28	Игра-эстафета "Пройди и не задень".
29	Игра-эстафета "Пройди и не задень".
30	Игры у гимнастической стенки. «Канатоходец».
31	Игры у гимнастической стенки. «Канатоходец».
32	Эстафета с лазаньем и перелезанием.
33	Эстафета с лазаньем и перелезанием.
34	Эстафета с лазаньем и перелезанием.
35	Эстафета с лазаньем и перелезанием.
36	Игры с прыжками. «Выше ноги от земли!».
37	Игры с прыжками. «Выше ноги от земли!».
38	Игры с прыжками. «Выше ноги от земли!».
40	Игры с элементами прыжков в длину. «Красный цвет – зеленый цвет».
41	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.
42	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.
43	Игры с бегом. «Мышеловка».

44	Игры с бегом. «Мышеловка».
45	Игры с бегом. «Нептун и рыбки», «Спящий пират».
46	Игры с бегом. «Нептун и рыбки», «Спящий пират».
47	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола) «Пятнашки мячом».
48	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола) «Пятнашки мячом».
49	Игры с мячом. «Передай мяч», "Мяч водящему».
50	Игры с мячом. «Передай мяч», "Мяч водящему».
51	Игры с мячом. "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".
52	Игры с мячом. "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".
53	Игры-эстафеты с бегом и мячом.
54	Игры-эстафеты с бегом и мячом.
55	Игры с прыжками. «Бег сороконожки».
56	Игры с прыжками. «Бег сороконожки».
57	Игры с бегом. "К своим флажкам", "Пятнашки".
58	Игры с бегом. "К своим флажкам", "Пятнашки".
59	Игры с обручами. "Упасть не давай", "Пролезай - убегай".
60	Игра-соревнование "Веселые старты".
61	Игра-соревнование "Веселые старты".
62	Игра-соревнование "Веселые старты".
63	Игра-соревнование "Веселые старты".
64	Игры с элементами прыжков в длину. "Через ручеек".
65	Игры с элементами прыжков в длину. "Через ручеек".
66	Игры с элементами прыжков в длину. "Через ручеек".

**Календарно - тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
3 класс
66 часов**

№	Тема урока
1	Режим для школьника. Любимые игры детей.
2-3	Двигательный режим учащегося. Любимые игры детей.
4-5	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.
6-7	Азбука закаливания.
8-9	Игровые упражнения на построение.
10-11	Игровые упражнения на построение.
12-13	Игровые упражнения с ходьбой.
14-15	Игровые упражнения с ходьбой.
16-17	Игровые упражнения с лазанием.
18-19	Игровые упражнения с лазанием.
20-21	Игровые упражнения на равновесие.
22-23	Игровые упражнения на равновесие.
24-25	Игровые упражнения с ловлей мяча.
26-27	Игровые упражнения с ловлей мяча.
28-29	Игровые упражнения с метанием мяча.
30-31	Игровые упражнения с метанием мяча.
32-33	Игровые упражнения с прыжками.
34-35	Игровые упражнения с прыжками.
36-37	Комбинированная эстафета.
38-39	Комбинированная эстафета.
40-41	Эстафета с переноской предметов.
42-43	Эстафета с переноской предметов.
44-45	Русские народные игры.
46-47	Русские народные игры.
48-49	Игры народов разных стран.
50-51	Игры – забавы.
52-53	Игры – забавы.
54-55	Весёлое состязание.
56-57	Весёлое состязание.
58-59	Урок – инсценировка.
60-61	Сюжетные игры.
62-63	Бессюжетные игры.
64-65	Полоса препятствий.
66	Игры с мячом и обручем.

**Календарно - тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
4 класс
66 часов**

№	Тема урока
1	Режим для школьника. Любимые игры детей.
2-3	Двигательный режим учащегося. Любимые игры детей.
4-5	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.
6-7	Азбука закаливания.
8-9	Игровые упражнения на построение.
10-11	Игровые упражнения на построение.
12-13	Игровые упражнения с ходьбой.
14-15	Игровые упражнения с ходьбой.
16-17	Игровые упражнения с лазанием.
18-19	Игровые упражнения с лазанием.
20-21	Игровые упражнения на равновесие.
22-23	Игровые упражнения на равновесие.
24-25	Игровые упражнения с ловлей мяча.
26-27	Игровые упражнения с ловлей мяча.
28-29	Игровые упражнения с метанием мяча.
30-31	Игровые упражнения с метанием мяча.
32-33	Игровые упражнения с прыжками.
34-35	Игровые упражнения с прыжками.
36-37	Комбинированная эстафета.
38-39	Комбинированная эстафета.
40-41	Эстафета с переноской предметов.
42-43	Эстафета с переноской предметов.
44-45	Русские народные игры.
46-47	Русские народные игры.
48-49	Игры народов разных стран.
50-51	Игры – забавы.
52-53	Игры – забавы.
54-55	Весёлое состязание.
56-57	Урок – инсценировка.
58-59	Урок – инсценировка.
60-61	Сюжетные игры.
62-63	Бессюжетные игры.
64-65	Игры с мячом и обручем.
66	Игры с мячом и обручем.