Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 4 городского округа Отрадный Самарской области

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей начальных классов
руководитель ШМО
Кудырко Е.А.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по ВР
Гецман Т.М.

УТВЕРЖДАЮ

C=RU, O=ГБОУ ООШ № 4 г.о. Отрадный Самарской области, CN=Директор ГБОУ ООШ № 4 А. В. Касатиков, E=kasatikov_pu@mail.ru
0083c8d40979e1d6bd
2022.08.30 15:58:23+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»
для начального общего образования
Срок освоения: 4 года для 1-4 классов

г. Отрадный 2022

Пояснительная записка

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные (динамические) часы.

Программа по предмету «Динамическая пауза» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании РФ» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А.П.Матвеев, 2001). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Курс «Динамические паузы» осваивается на ***принципах***:

- 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

Целями учебной программы «Динамическая пауза» является:

снятие у учащихся начальных классов утомляемости, повышение умственной работоспособности;

формирование основ здорового образа жизни;

развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данных целей обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Динамическая пауза», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих ***образовательных задач:*** .

- комфортная адаптация в школе;
- устранение мышечной скованности;
- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих 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.

Базовым результатом освоения предмета «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. 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 предмета «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.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Динамическая пауза» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и

профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Динамическая пауза» изучается в начальной школе с 1 – 4 класс в объёме:

1класс – 66 часов (2 часа в неделю)

2 класс – 68 часа (2 часа в неделю)

3 класс - 68 часа (2 часа в неделю)

4 класс - 68 часа (2 часа в неделю)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– 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 на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– 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.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

–характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

–применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Методическое обеспечение образовательной программы «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. Задевший 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 выбегает 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 биту в нарисованный первый квадрат так, чтобы она не

касаясь линий. Сначала бита 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 бита 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 с каждым 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 солнце, 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 равнение 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 до стоящего 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 там, 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 удается – получает очко для своей команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, подсчитываются очки. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Игра «Скатывание шаров»

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 к 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»

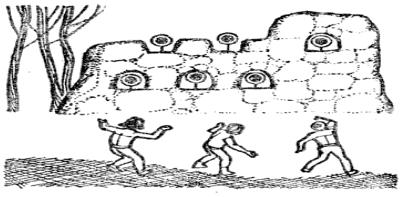
В игре участвуют 3-4 команды (по 3 игрока в каждой). По числу команд надо приготовить мишени - квадратные кусочки фанеры размером примерно 25Х25 см, укрепленные на подставках.

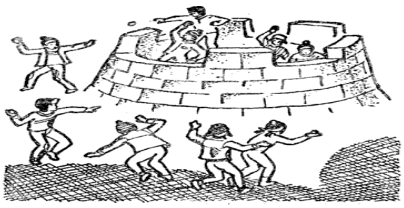
В начале игры мишени устанавливают в 6 шагах от черты, за которой располагаются команды. По сигналу руководителя все игроки каждой команды одновременно бросают снежки в свою мишень (каждый по одному снежку). Если в результате этого залпа какая-нибудь из мишеней перевернется, ее отставляют дальше на один шаг.

Побеждает команда, которая к концу игры дальше отодвинет свою мишень.

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. Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов)

I.. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

II. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох;

III. И. п. — ноги врозь, руки в стороны 1 — 2 — 3.— наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.

IV. И. п. — то же. 1— руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.

V. И. п. — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох - 4 раза.

VI. И. п. — ноги врозь руки па пояс, 1 — наклон влево, руки вверх, 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 4 раза.

VII. И/. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.

VIII. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза

Комплекс № 2 (с гимнастической палкой)

I. И. п.— о. е., палка внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться и посмотреть на палку (вдох); 3—4 — и п (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

II. И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону, в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

III. И. п.— о. е., палка внизу. 1 — 4—поднимая руки вперед, сесть на пол произвольным способом и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола; 5—8 — встать без помощи рук в и. п. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

IV. И. п.— то же. 1 — наклон вперед, палку положить т пол (выдох); 2 — выпрямиться, руки вверх (вдох); 3—наклон вперед; взять палку (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

V. И. п.—о. е., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — выпад левой ногой в сторону с наклоном вправо (выдох); 2 — толчком возвратиться в и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе.

VI. И. п.— лежа на полу на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая левую ногу вперед, просунуть ее между рукой и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ногами); 3—4 — и. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз поочередно каждой ногой в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержек.

VII. И. п.— о. е., палка впереди. 1 —взмах правой ногой вперед, носком коснуться палки (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в среднем темпе. Ноги не сгибать, туловище вперед не наклонять.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь левой, руки на пояс, палка на полу между ногами. Прыжками менять положение ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

Комплекс № 3 (с мешочком)

I. И. п.— о. е., мешочек на голове. Ходьба на месте, с продвижением вперед, высоко поднимая колени. Ногу ставить с носка. Выполнить 60—70 шагов.

II. И. п.— стойка ноги врозь, мешочек внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на мешочек (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6— 8 раз в медленном темпе. Поднимаясь на носках, руки не сгибать и не терять равновесие.

III. И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 — присесть на носках (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести.

IV. И. п.— упор сидя сзади на полу, мешочек на ногах возле ступней. 1—2 — слегка сгибая ноги, поднять их над головой; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Пятками о пол не ударять. Дыхание произвольное, равномерное.

V. И. п.— сидя на полу, руки в стороны, мешочек на олове. 1 — взмах правой ногой (выдох); 2 — и. п. (вдох); —4 — то же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Ноги не сгибать. Туловище держать вертикально и назад не отклонять.

VI. И. п.— лежа на спине на полу, руки за головой, мешочек на коленях. 1—2 — согнуть ноги (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6 — 8 раз в медленном темпе. Сгибая ноги, держать голени параллельно полу, руки и голову от пола не отрывать.

VII. И. п.— о. е., мешочек внизу. 1—2 — шаг левой перед, наклониться и положить мешочек на пол (выдох); —4 — приставляя левую ногу, возвратиться в и. п. вдох); 5—6—шаг правой, взять мешочек (выдох); 7— и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь правой, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменой положения ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте с мешочком на голове.

Комплекс № 4 (с флажками**)**

I.. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. *4* раза.

II. И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колено; 2 — и. п.; 3—4 *то* же другой ногой. 6 раз.

III. И. п.— ноги- врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.

IV. И. п.— о. с., руки с флажками вниз1 — присесть, руки вперед; 2-и. п. 6—8 раз.

V. И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1— поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 —и. п. — то же в другую сторону. 6 раз.

VI. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

VII. И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз*;* 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

VIII. И. п. — о. с., руки с флажками внизу. 1 — левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.

Комплекс № 5 (со скакалкой)

I. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1—2 — натянуть скакалку, руки вверх, потянуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки не сгибать.

II. И. п.— широкая стойка, сложенная вдвое скакалка низу. 1 —поднимая руки вперед—в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища вправо (вдох); 2—и. п. выдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги е сгибать и с места не сдвигать.

III. И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — пружинистые наклоны влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую руку а голову; 3—4 — пружинистые наклоны вправо, меняя положение рук. Повторить 4—5 раз в каждую сторону

среднем темпе. Выполняя упражнение, скакалку натянуть, ноги не сгибать. Дыхание равномерное, без задержки.

IV. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —2 — поднимая руки вперед и натягивая скакалку, присесть на носках (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести, смотреть на скакалку.

V. И. п.— стойка ноги врозь на скакалке, руки согнуты, скакалка натянута. 1—2 — разводя руки в стороны, наклон вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать, спину держать ровно, голову поднять, смотреть вперед.

VI. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —4 — переступить через скакалку поочередно правой и левой ногой; 5—8 — то же в обратном направлении в. п. Повторить 4—5 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержки.

VII. И. п.— левая нога немного впереди на средине скакалки; руки согнуты, скакалка натянута. 1 —поднимая руки вверх, согнуть ногу; 2 — выпрямляя ногу вниз, оказывать сопротивление руками. То же другой ногой. Покорить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Сгибая югу, прижимать голень к бедру. Дыхание равномерное, без задержки.

VIII. И. п.— о. е., скакалка сзади. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Скакалку вращать кистями. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

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

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

№	Тема урока	Кол-во час	Форма/тип урока	Планируемые результаты (предметные)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Игровая	**Знать:** Зачин, команды, кричалки. **Уметь:** Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	- формирование мотивов достижения и социального признания; - формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности - формирование моральной	- структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	-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 действий. - Сопоставление способа действия и его результата с заданным
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	Игровая					
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	Игровая					
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2	Игровая					
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2	Игровая					

					самооценки;			эталоном.
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание	2	Игровая	Закрепление и совершенство вание навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве	- 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;	
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены"-повтор.	2	Игровая					
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание	2	Игровая					- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий. - Сопоставление способа
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разуч.	2	Игровая	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. ориентирование в пространстве				
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	Игровая					
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	2	Игровая					
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости",	2	Игровая					

	"Нападение акулы"							действия и его результата с заданным эталоном.
23	"Быстрые упряжки"	1	Игра-эстафета	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве	- 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;	-- 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 действий. - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
24 - 25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	Игровая					
26 - 27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	Игровая					
28 - 29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"- разучивание	2	Игровая					
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Игра-эстафета	Закрепить навык ориентирования в пространстве совершенствование функции равновесия Уметь выполнять упражнения у		- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости о т конкретных условий;		
31 - 32	Игры у гимнастической стенки -повтор	2	Игровая					
33 - 34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"-повтор	2	Игровая				-Учет разных мнений и умение обосновать	- Определение последовательности промежуточн

35 - 36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо- разучивание	2	Игровая	гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком		- структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	собственное. - Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества;	ых целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий. - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
37 - 38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-	2	Игровая					
39 - 40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	2	Игровая	Совершенство-вать навыки бега, Развивать скоростные способностей. Закрепление навыков метания на дальность и точность	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на	структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	-Учет разных мнений и умение обосновать собственное.	
41 - 42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2	Игровая					
43 - 44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	Игровая					
45 - 46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей	2						

	поймать"-разучивание			Развитие глазомера	здоровый и безопасный образ жизни,		-Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудни-чества;	
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2						
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2						
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2				- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости о т конкретных условий; - структурирование знаний;	-- Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение,	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий.
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2			- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем,			
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2		Совершенство-вать навыки бега, Развивать скоростные				
57-	Игры с обручами: "Упасть не давай",	2						

58	"Пролезай - убегай"- повтор			способностей. Закрепление навыков метания на дальность и точность Развитие глазомера	кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	- Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	- Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1						
60 - 61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор.	2						
62 - 63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.	2						
64 - 65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2						
66	"День и ночь! -	1						

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

№	Тема урока	Кол-во час	Форма/тип урока	Планируемые результаты (предметные)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Игровая	**Знать:** Зачин, команды, кричалки. **Уметь:** Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	- формирование мотивов достижения и социального признания; - формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности - формирование	- структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	-Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение, - Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий. - Сопоставление способа действия и его результата с
2	Игра с элементами ОРУ: «Разноцветный мячик», «Посадка овощей»	1	Игровая					
3-4	Игры с бегом: «Дети и медведи», «Догони свою пару»	2	Игровая					
5-6	Игры с прыжками: «Сиди, сиди, Яша…» Разучивание и закрепление	2	Игровая					
7-8	Игры с элементами ОРУ: «Цапля» разучивание.	2	Игровая					

					моральной самооценки;		интересов,	заданным эталоном.
9-10	Игры с прыжками: «Река и ров», "Прыжки по полоскам"- разучивание	2	Игровая	Закрепление и совершенствование навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве	- 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;	
11-12	Игры с бегом: " «Догони мяч», разучивание. «Догони свою пару» повтор.	2	Игровая					
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", «Передал мяч, садись!» - разучивание	2	Игровая					- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий. - Сопоставление способа действия и его
15-16	Игры с обручами: «Летучие рыбки» - разучивание.	2	Игровая	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. ориентирование в пространстве				
17-18	Игры с мячом: «Не пропусти мяч», «Не давай мяч водящему»	2	Игровая					
19-20	Игры с бегом: «Пятнашки», "К своим флажкам!",	2	Игровая					
21-	Игры в снежки: «Два Мороза»,	2	Игровая					

22	"Защитники крепости".							результата с заданным эталоном.
23 - 24	"Быстрые упряжки"	2	Игра-эстафета	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве	- 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;	-- 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 действий. - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
25 - 26	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	Игровая					
27 - 28	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	Игровая					
29 - 30	Игры у гимнастической стенки: «Канатоходец» разучивание	2	Игровая					
31 - 32	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	2	Игра-эстафета	Закрепить навык ориентирования в пространстве совершенствование функции равновесия Уметь выполнять упражнения у гимнастической		- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости о т конкретных условий; -		
33 - 34	Игры у гимнастической стенки - повтор	2	Игровая					
35 - 36	Игры с прыжками: «Ноги от пола!», "Прыгающие воробушки"-повтор	2	Игровая				-Учет разных мнений и умение обосновать собственное.	- Определение последовательности промежуточных целей с
37	Игры с лентами	2	Игровая					

- 38	(веревочкой): «Поймай ленту», «Веревочка» разучивание			стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком		структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	- Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества;	учетом конечного результата. - Составление последовательности действий. - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
39 - 40	Игры с элементами прыжков в длину: «Красный цвет – зеленый цвет»	2	Игровая					
41 - 42	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	2	Игровая	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способностей. Закрепление навыков метания на дальность и точность	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый и	структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	-Учет разных мнений и умение обосновать собственное.	
43 - 44	Игры с бегом: «Мышеловка» разучивание	2	Игровая					
45 - 46	Игры с бегом: «Нептун и рыбки», «Спящий пират»	2	Игровая					
47 - 48	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола) «Пятнашки мячом» разучивание	2						
49	Игры с мячом:	2						

- 50	«Передай мяч», "Мяч водящему			Развитие глазомера	безопасный образ жизни,		- Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудни-чества;	
51 - 52	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2						
53 - 54	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2				- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости о т конкретных условий; - структурирование знаний;	-- Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение, -	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий.
55 - 56	Игры с прыжками: «Бег сороконожки» повтор.	2			- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней			
57 - 58	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2		Совершенство-вать навыки бега, Развивать скоростные способностей. Закрепление навыков метания				
59 - 60	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2						
61 -	Игра-соревнование "Веселые старты"	2						

62				на дальность и точность Развитие глазомера	нуждается; - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	- Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
63 - 64	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола)	2						
65 - 66	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.	2						
67 - 68	Эстафеты с мячом, скакалкой	2						

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

№	Тема урока	Кол-во час	Форма/тип урока	Планируемые результаты (предметные)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	Режим для школьника. Любимые игры детей.	1	Игровая	***Уметь*** соблюдать дисциплину и чётко взаимо-действовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.	Воспитание культуры. Предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома.	Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений или отличий от эталона.
2-3	Двигательный режим учащегося. Любимые игры детей.	2	Игровая				Эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества	
4-6	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.	3	Игровая	***Уметь*** распределяться на команды с помощью считалочек.	Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Умение слушать собеседника. Умение договариваться, находить общее решение.	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия.
7-8	Азбука закаливания.	2	Игровая					
9-11	Игровые упражнения на построение.	3	Игровая			Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса		
12-14	Игровые упражнения с ходьбой.	3	Игровая		Интерес к способу решения и общему			
15-	Игровые упражнения с	3	Игровая	***Знать*** считалочки.				

17	лазанием.				способу действия.	и результатов деятельности.		
18 - 20	Игровые упражнения на равновесие.	3	Игровая	***Знать*** пользу подвижных игр.	Интерес к способу решения и общему способу действия.	Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.	Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.	Оценка осознание качества и уровня усвоения.
21 - 23	Игровые упражнения с ловлей мяча.	3	Игровая	***Уметь*** выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	Оценка действий с точки зрения нарушения/соблюдения моральной нормы.			Способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и преодолению препятствий.
24 - 26	Игровые упражнения с метанием мяча.	3	Игровая		Развитие доверия, доброжелательности и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.			
27 - 29	Игровые упражнения с прыжками.	3	Игровая		Развитие сопереживания, эмоционально – нравственной отзывчивости.			
30 - 31	Комбинированная эстафета.	2	Игровая		Формирование установки на здоровый и безопасный			
32 - 33	Эстафета с переноской предметов.	2	Игра-эстафета					
34 - 36	Русские народные игры.	3	Игровая					
37 - 40	Игры народов разных стран.	4	Игровая	***Уметь*** выполнять организующие команды по распоряжению учителя.				
41 - 43	Игры – забавы.	3	Игровая					
44 - 45	Весёлое состязание.	2	Игра-эстафета					
46	Урок – инсценировка.	1	Игровая					
47 - 49	Сюжетные игры.	3	Игровая					

50 - 51	Эстафеты с мячом и скакалкой	2	Игровая	***Уметь*** выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток.	образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности в пределах своих возможностей.			
52 - 53	Полоса препятствий.	2	Игровая					
54 - 55	Игры с мячом и обручем.	2	Игровая					
56 - 57	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола)	2	Игровая					
58 - 59	Игры с элементами прыжков в длину	2	Игровая	***Знать*** пользу подвижных игр. ***Уметь*** выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. ***Уметь*** выполнять организующие команды по распоряжению учителя.	Оценка действий с точки зрения нарушения/соблюдения моральной нормы. Развитие доверия, доброжелательности и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается. Развитие сопереживания, эмоционально – нравственной отзывчивости.	Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.	Умение слушать собеседника. Умение договариваться, находить общее решение.	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия.
60 - 61	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	2	Игровая					
62 - 63	Игры на координацию	2	Игровая					
64 - 65	Игры с элементами ОРУ	2	Игровая					
66 - 67	Игры с бегом и прыжками	2	Игровая					
68	Весёлые старты	1	Игровая					

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

№	Тема урока	Кол-во час	Форма/тип урока	Планируемые результаты (предметные)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	Режим для школьника. Любимые игры детей.	1	Игровая	***Уметь*** соблюдать дисциплину и чётко взаимо-действовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. ***Уметь*** распределяться на команды с помощью считалочек.	Воспитание культуры. Предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома. Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием. Интерес к способу решения	Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Рефлексия способов и условий действия, контроль и	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества Умение слушать собеседника. Умение договариваться, находить общее решение.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений или отличий от эталона. Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия.
2-3	Двигательный режим учащегося. Любимые игры детей.	2	Игровая					
4-6	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.	3	Игровая					
7-8	Азбука закаливания.	2	Игровая					
9-11	Игровые упражнения на построение.	3	Игровая					
12-14	Игровые упражнения с ходьбой.	3	Игровая					
15	Игровые	3	Игровая					

- 17	упражнения с лазанием.			***Знать*** считалочки. ***Знать*** пользу подвижных игр. ***Уметь*** выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. ***Уметь*** выполнять организующие команды по распоряжению учителя.	и общему способу действия. Интерес к способу решения и общему способу действия. Оценка действий с точки зрения нарушения/соблюдения моральной нормы. Развитие доверия, доброжелательности и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается. Развитие сопереживания, эмоционально – нравственной отзывчивости. Формирование установки на здоровый и	оценка процесса и результатов деятельности. Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.	Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.	Оценка осознание качества и уровня усвоения. Способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и преодолению препятствий.
18 - 20	Игровые упражнения на равновесие.	3	Игровая					
21 - 23	Игровые упражнения с ловлей мяча.	3	Игровая					
24 - 26	Игровые упражнения с метанием мяча.	3	Игровая					
27 - 29	Игровые упражнения с прыжками.	3	Игровая					
30 - 31	Комбинированная эстафета.	2	Игровая					
32 - 33	Эстафета с переноской предметов.	2	Игра-эстафета					
34 - 36	Русские народные игры.	3	Игровая					
37 - 40	Игры народов разных стран.	4	Игровая					
41 - 43	Игры – забавы.	3	Игровая					
44 - 45	Весёлое состязание.	2	Игра-эстафета					
46	Урок – инсценировка.	1	Игровая					
47 -	Сюжетные игры.	3	Игровая					

49					безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности в пределах своих возможностей.			
50 - 51	Бессюжетные игры.	2	Игровая					
52 - 53	Полоса препятствий.	2	Игровая					
54 - 55	Игры с мячом и обручем.	2	Игровая	***Уметь*** выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток.				
56 - 57	Игры на свежем воздухе.	2	Игровая					
58 - 59	Игры с элементами прыжков в длину	2	Игровая	***Знать*** пользу подвижных игр. ***Уметь*** выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. ***Уметь*** выполнять организующие команды по распоряжению учителя.	Оценка действий с точки зрения нарушения/соблюдения моральной нормы. Развитие доверия, доброжелательности и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается. Развитие сопереживания, эмоционально – нравственной	Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.	Умение слушать собеседника. Умение договариваться, находить общее решение.	Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия.
60 - 61	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	2	Игровая					
62 - 63	Игры на координацию	2	Игровая					
64 - 65	Игры с элементами ОРУ	2	Игровая					
66 - 67	Игры с бегом и прыжками	2	Игровая					
68	Весёлые старты	1	Игровая					

					отзывчивости.			