

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.Александровка
муниципального района Большеглушицкий Самарской области

Рассмотрено:

на заседании ШМО классных
руководителей

протокол №1 от «26» 08 2025 г

Руководитель Г.К. /Е.К. Горелова

Согласовано:

ответственный за выполнение
функций зам. директора по

ВР М.В. /О.В. Тюмасева/
протокол №1 от «27» 08 2025 г

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ

«ОЦ» с. Александровка

Л.И. Айтасова /Л.И. Айтасова

приказ № 202 от «29» 08

2025г



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Динамическая пауза»

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность. Программа ориентирована на развитие установок на ведение здорового образа жизни, развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучаться способами и приемами сохранения и укрепления собственного здоровья.

Программа рассчитана на 7 лет

с. Александровка
2025 год

Пояснительная записка

В Современном мире главной задачей является сохранение здоровья ребенка при его физическом развитии. Задачи физического развития многогранны. Они предусматривают совершенствование физического состояния и двигательного аппарата ребенка, развитие физических качеств: выносливости, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов среды, сопротивляемости утомлению.

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 «паузы» для первых классов начальной школы разработана на основе программы Каинов А.Н. . Внеурочная деятельность. Организация работы спортивных секций в школе. Учитель, 2021 г.

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 «Динамические паузы» является:

- снятие у учащихся первых 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 «Динамические паузы», 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 первоклассников 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 «Динамические паузы» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают 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 «Динамические паузы» 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.

Планируемые результаты

По окончании изучения курса «Динамические паузы» в первом классе 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 первого класса 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.

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности) (1 ч)

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Игры на развитие психических процессов (6 ч)

Данный раздел представляет собой аудиторные занятия. В раздел включены игры, способствующие развитию восприятия, воображения, памяти, внимания, мышления, речи.

В раздел включены такие игры, как «Кто с кем» (путаница), «От точки к точке», «Симметрия», «Назови шестое», «Что изменилось», «Кто самый внимательный», «Где нос, где ухо» и др.

Раздел 3. Подвижные игры (43 ч)

В раздел включены игры разной подвижности (большой, средней, малой подвижности): групповые игры, командные, игры-эстафеты, соревнования-поединки, прыгалки-скакалки, музыкальные игры. Например, «Пятнашки», «Салки в два круга», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Второй лишний», «Совушка», «Прыгалки-скакалки», «Вдвоем на трех ногах», «Карлики и великаны» и прочие.

Подвижные игры помогут развитию ребенка ловкость, меткость, быстроту, выносливость. В играх не обойтись без смекалки, находчивости, умения быстро ориентироваться и выбирать правильное решение. Они позволят ребятам лучше узнать друг друга, воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину.

Раздел 4. Спортивные игры (10 ч)

Спортивные игры очень разнообразны. Они включают в себя следующие виды движений: ходьба, бег, прыжки на двух ногах и на одной, бросание и ловля мячей, метание мячей на дальность, лазанье, упражнения в равновесии, упражнения с предметами (мячами, обручами, кеглями, скакалками), подвижные игры, эстафеты, «Олимпийские игры» в комнате и т.д.

Данные занятия направлены на снятие умственного напряжения учащихся, противодействуют развитию чрезмерного утомления, повышают работоспособность школьника, укрепляют их здоровье.

Раздел 5,6. Физкультурный праздник (3ч), Праздник здоровья (3 ч)

Мероприятия должны быть построены по принципу «от каждого по способности» и поощрять любые проявления ученика, связанные с его занятиями: постановка показательного номера с демонстрацией даже минимальных достижений; отзывы о занятиях «Динамическая пауза» и пожелания самому себе, которые могут быть выражены в виде рисунков, рассказов, фотографий.

Мероприятия должны проводиться в форме дружеского общения с целью обмена опытом, а не в форме соревнований. Каждый участник должен быть отмечен за свои достижения (в том числе и будущие), он поощряется благодарностью, грамотой. Такой подход призван повысить мотивацию школьников к занятиям «Динамическая пауза», следованию ЗОЖ, поддержанию и сохранению здоровья.

Календарно-тематический план курса «Динамическая пауза» 1 класс

	Название разделов	Общее кол-в часов	Количество часов	
			Аудиторных занятий	Внеаудиторных активных занятий
	Вводный урок	1	1	
	Игры на развитие психических процессов	6	6	
	Подвижные игры	43		43
	Спортивные игры	10		10
	Физкультурный праздник	3		3
	Праздник здоровья	3		3
	Всего	66	7	59

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС (66ч).

№ раздела	Тематическое планирование	Часы	Деятельность учащихся	Формирование УУД
-----------	---------------------------	------	-----------------------	------------------

1.	Подвижные игры	33.	Игровая	<p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение, - Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов, - Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности. - Учет разных мнений и умение обосновать собственное. - Эмоционально -позитивное отношение к процессу сотрудничества; - Учет разных мнений и умение обосновать собственное. <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий. - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
----	----------------	-----	---------	---

Календарно-тематическое планирование динамической паузы. 1 класс (2 ч.)

	Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Теоретическая часть	Практическая часть

		1	Правила безопасности во время игр Игры «Совушка», «Салки».	Правила безопасности во время игр.	Игры «Совушка», «Салки»,
		1	Игра «Через кочки и пенечки» эстафеты	Правила безопасности во время игр.	«Через кочки пенечки», эстафеты
		1	Требования к одежде для занятий. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Игра «Запрещенное движение», прыжки на скакалке, «Кто с кем»	Требования к одежде для занятий. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги.	Игра «Запрещенное движение», «Кто с кем»
		1	«К своим флажкам», прыжки на скакалке	Требования к одежде для занятий.	«К своим флажкам».
		1	Упражнения на формирование правильной осанки. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам», игра «Горелки», упражнения с обручем	Упражнения на формирование правильной осанки. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии.	Игра «К своим флажкам», игра «Горелки».
		1	Игра «К своим флажкам», игра «Горелки» «Что изменилось».	Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии.	Игра «К своим флажкам», игра «Горелки» «Что изменилось».
		1	Повороты направо, налево; упражнения в равновесии. Игры: «Пятнашки», «Кто ушел». Разучивание считалочек.	Повороты направо, налево; упражнения в равновесии.	Повороты направо, налево; упражнения в равновесии.
		1	Игра: «Кто ушел». Разучивание считалочек «Кто самый внимательный», «Где нос, где ухо» и др.	Повороты направо, налево; упражнения в равновесии.	Повороты направо, налево; упражнения в равновесии.
		1	Техника безопасности во время прыжков. Бег и ходьба. Игры «Прыгающие воробушки», «Летает, не летает», игры с мячом	Игры «Прыгающие воробушки», «Летает, не летает», игры с мячом	Игры «Прыгающие воробушки», «Летает, не летает».
		1	Игры «Прыгающие воробушки», «Летает, не летает», игры с мячом	Игры «Прыгающие воробушки», «Летает, не летает», игры с мячом	Игры «Прыгающие воробушки», «Летает, не летает».
		1	Признаки правильного бега. Прыжки в длину с места; Медленный бег. Игры «Зайцы в огороде», «Фигуры».	Признаки правильного бега. Прыжки в длину с места; Медленный бег.	Игры «Зайцы в огороде», «Фигуры».
		1	Прыжки по кочкам. Игры «Прыгающие воробушки», «Кто быстрее встанет в круг», «Гуси-гуся»	Прыжки	Игры «Прыгающие воробушки»,

					«Кто быстрее встанет в круг»
		1	«Кто быстрее встанет в круг», «Гуси-гуси»	Прыжки	«Кто быстрее встанет в круг»
		1	Праздник здоровья. «Солнце, воздух и вода!». Игра по выбору детей.	Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Праздник здоровья. «Солнце, воздух и вода!»
		1	Игра «Замени предмет» «У медведя во бору», «Второй лишний», «Совушка», «Прыгалки-скакалки», «Вдвоем на трех ногах»,	Техника безопасности в занятиях	Игра «Замени предмет» «У медведя во бору»
		1	Праздник здоровья: «Волшебница гигиена»	Беседа «Волшебница гигиена»	Игровая программа «Волшебница гигиена»
		1	Бег змейкой; бег с изменением направления. Игры: «Лисы и куры» «Метко в цель», «Сороконожка»	Бег змейкой; бег с изменением направления.	Бег змейкой; бег с изменением направления.
		1	«Метко в цель», «Сороконожка»	Бег змейкой; бег с изменением направления; метание малого мяча с места.	Бег змейкой; бег с изменением направления; метание малого мяча с места.
		1	Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Игры: «Зайцы в огороде», «Мяч соседу».	Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой.	Игры: «Зайцы в огороде», «Мяч соседу».
		1	Полоса препятствий. Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. Игры «Лисы и куры». «У медведя во бору» «Попади в цель»	Полоса препятствий. Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий.	П/и «Лисы и куры». «У медведя во бору».
		1	Игры «Лисы и куры». «У медведя во бору», «Попади в цель»	Полоса препятствий. Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий.	П/и «Лисы и куры». «У медведя во бору».
		1	Праздник здоровья: «Здоровье – в твоих руках!»	Беседа «Мойте руки перед едой»	Праздник здоровья «Здоровье – в твоих руках!»
		1	Подвижные игры на свежем воздухе. «Первые снежки», «Взятие снежной крепости»	Правила безопасности во время игр.	Подвижные игры на свежем воздухе. «Первые снежки»

		1	Физкультурный праздник: «Весёлые старты», Игра «Жмурки», «Третий лишний»	Правила безопасности во время игр	Спортивные соревнования «Весёлые старты»
		1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий зимой. Игры «Два мороза», «Быстро шагай!».	Основные требования к одежде и обуви во время занятий зимой.	Игры «Два мороза», «Быстро шагай!».
		1	Ступающий шаг. Игры «К своим флажкам», «Великаны и гномы».	Ступающий шаг.	Игры «К своим флажкам», «Великаны и гномы».
		1	Значение физических занятий зимой для укрепления здоровья. Игры: «Прыгающие воробушки», «Передал- садись», лепка снежных фигур	Значение физических занятий зимой для укрепления здоровья.	П/и «Прыгающие воробушки», «Передал- садись».
		1	«Передал- садись», лепка снежных фигур	Укрепления здоровья.	Укрепления здоровья. Ступающий шаг.
		1	Динамическая прогулка «Путешествие в зимнюю природу»	Беседа «Зимний лес»	Динамическая прогулка «Путешествие в зимнюю природу»
		1	Техника безопасности на занятиях зимней физической подготовкой. «Пятнашки», «Где звучит?», Игра в снежки	Техника безопасности на занятиях.	П/и «Пятнашки», «Где звучит?», Игра в снежки
		1	Игры «Два мороза», «Музыкальные змейки».	Техника безопасности на занятиях .	Игры «Два мороза», «Музыкальные змейки».
		1	Игры «Кто самый быстрый», «Слушай звуки», «Испорченный телефон», по выбору детей.	Техника безопасности	Игры «Кто самый быстрый», «Слушай звуки», по выбору детей.
		1	Игры: «Кто самый быстрый», «Замороженные», «Снежки», «Лепка фигур».	Техника безопасности	Игры «Кто самый быстрый», «Замороженные», «Снежки», «Лепка фигур»
		1	«Кто самый быстрый», «Замороженные», «Снежки», «Лепка фигур».	Техника безопасности	Игры «Кто самый быстрый», «Замороженные»,

					«Снежки», «Лепка фигур»
		1	Физкультурный праздник: «Зимние эстафеты».	Техника безопасности	Спортивные соревнования «Зимние эстафеты».
		1	Физкультурный праздник: «Зимние эстафеты».	Техника безопасности	Спортивные соревнования «Зимние эстафеты».
		1	Спортивные соревнования «Эстафета на санках».	Техника безопасности	Спортивные соревнования «Эстафета на санках».
		1	Бег с изменением направления. Игры: «Два мороза», «Попади снежком в цель».	Техника безопасности	«Два мороза», «Попади снежком в цель».
		1	Игры: «Два мороза», «Попади снежком в цель».	Техника безопасности	«Два мороза», «Попади снежком в цель».
		1	«Прыгающие воробушки», «Смелые воробушки».	Техника безопасности	«Прыгающие воробушки», «Смелые воробушки».
		1	Ходьба на лыжах. П/и «Пятнашки», «Кто дальше бросит?».	Ходьба на лыжах.	«Пятнашки», «Кто дальше бросит?».
		1	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача мяча. «Играй, играй, мяч не потеряй», «Попади в цель».	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача мяча.	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача мяча.
		1	«Играй, играй, мяч не потеряй», «Попади в цель».	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача мяча.	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача мяча.
		1	Бег с изменением направления. Русская лапта, «Пятнашки», «Чай-чай выручай»	Техника безопасности	Русская лапта, «Пятнашки»
		1	Русская лапта, «Пятнашки», «Чай-чай выручай»	Техника безопасности	Русская лапта, «Пятнашки»
		1	Игровая программа «Наступила весна». Игра «Гори, гори ясно», «Платочек»	Техника безопасности Беседа «О правилах поведения на водоемах весной»	Игровая программа «Наступила весна». Игра «Гори, гори ясно»
		1	Игра «Гори, гори ясно», «Платочек»	Техника безопасности	Игра «Гори, гори ясно»

		1	Игра «Городки», «Салки», «Ручеек»	Техника безопасност	Игра «Городки», «Салки»
		1	Экскурсия в природу. Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой	Техника безопасност	Экскурсия в природу. Подвижные игры.
		1	Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой	Техника безопасност	Подвижные игры.
		1	Подвижные игры: «Салочки», «Палочка-выручалочка», «Займи место», «Перебежки».	Техника безопасност	Подвижные игры
		2	Подвижные игры: «Лапта, Салки, Перебежки»	Техника безопасност	Подвижные игры
		1	Мир движений. «Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	формирование о мир движений, их роли в сохранении здоровья	«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»
		1	Красивая осанка. «Хвостики». «Паровоз»	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики». «Паровоз»
		1	Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»
		1	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»
		1	Весёлая скакалка. «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	развитие ловкости и внимания	«Медведь спит, «Весёлая скакалка»
		1	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»	развитие выносливости и силы	«Очистить свой сад от камней».
		1	«Командные салки», «Сокол и голуби»	развитие быстроты	«Командные салки», «Сокол и голуби»
		1	Кто быстрее? «Найди нужный цвет», «Разведчики»	развитие скоростных качеств, выносливости	«Найди нужный цвет», «Разведчики»
		1	Скакалочка- выручалочка. «Удочка с приседанием»	развитие силы	«Удочка с приседанием»,
		1	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли»	развитие быстроты и ловкости	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»

		1	Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	развитие меткости и координации движений	«Назови «Бездомный имя», заяц», Лягушки в болоте»
		1	. «Метание в цель», «Попади в мяч»	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»
		1	Физкультурный праздник. Развитие выносливости. «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки».Итоговое занятие	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»

Методическое и материально-техническое обеспечение программы

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2021
2. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.
3. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2020
4. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2020

Игры для динамических пауз 1 класс

Лошадки.

Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал учителя “Лошадки” бегут, высоко поднимая колени. На сигнал “Кучер” — обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Учитель может повторить один и тот же сигнал подряд.

Горелки.

Играющие строятся в две колонны (парами, впереди — водящий). Все хором произносят:

*Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо —*

*Птички летят.
Колокольчики звенят!
Раз, два, три — беги!*

С последним словом дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонн - один слева, другой справа. Водящий пытается поймать одного из них, прежде чем дети успевают встретиться и взяться за руки. Если водящему удастся это сделать, то одного из детей он берет за руку и встает с ним в пару.

Мороз — Красный нос.

На противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посредине площадки встает водящий - “Мороз - Красный нос”. Он говорит:

*Я Мороз — Красный нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?*

*Играющие отвечают:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.*

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет их и старается заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают другого водящего.

Шире шаг.

На одной стороне площадки (зала) дети выстраиваются в шеренгу, по сигналу учителя надо перебежать на другую сторону с меньшим количеством шагов (чем шире шаг, тем быстрее можно преодолеть дистанцию).

Самый ловкий?

По обе стороны площадки выкладывают бруски на расстоянии 60—70 см один от другого. По одной стороне площадки дети бегут, перепрыгивая через бруски, по другой — прыгают попеременно на правой и левой ноге. Дети с небольшим интервалом выполняют задание в колонне по одному. При увеличении количества пособий упражнение проводят в две колонны.

Пингвины.

Дети встают в 2—3 колонны. У тех, кто стоит первыми, мяч (мешочек с песком). Они кладут его между колен и по сигналу учителя прыгают на двух ногах к флажку, находящемуся на расстоянии 7—8 м. Затем берут мяч (мешочек) в руку, оббегают флажок, возвращаются к своей колонне и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та колонна, которая быстрее выполнит задание.

Канатоходец.

Дети встают в две колонны перед чертой. У направляющих в руке мешочек с песком. По сигналу учителя они быстрым шагом, держа руки в стороны, доходят до финишной черты (расстояние 6 м). Перешагнув через нее, они бегут к своей колонне,

передают мешочек следующему, сами встают в конец строя. Выигрывает колонна, быстрее выполнившая задание.

Замени предмет

Играющие распределяются на 2—3 команды. Перед каждой на расстоянии 6—8 м в небольшом круге лежит какой-либо предмет (кубик, обруч). У первых в руке кегля. По сигналу учителя направляющие бегут к кружкам, ставят в него кегли, берут кубик и передают его следующему игроку. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Пробеги с мячом.

У каждого играющего мяч. Дети выстраиваются в шеренгу, кладут мяч на землю перед собой. По команде учителя они, подбивая мяч ногами (не слишком сильно), передвигаются на другую сторону площадки.

Бросок.

Играющие распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга. У одного из детей мяч, ударом ноги (правой и левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот уступающим движением ноги останавливает мяч и таким же ударом направляет его обратно.

Мяч в кругу.

Ребята распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга по кругу, в середине водящий с мячом. У одного из детей мяч, ударом ноги (правой и левой) он посылает мяч ведущему точно в ноги. Тот уступающим движением ноги останавливает мяч и таким же ударом направляет его обратно.

Два и три.

Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал учителя “Два!” дети образуют пары с любым рядом стоящим. На “сигнал “Три!” встают тройками.

Брось—поймай.

Играющие встают перед натянутой веревкой (на высоте поднятой вверх руки ребенка), в руках у каждого мяч (диаметр 20—25 см). Дети перебрасывают мяч через веревку, пробегают под ней и ловят мяч двумя руками после отскока от земли (пола).

Стой!

Дети встают в шеренгу на одной стороне площадки. На противоположной стороне чертят линию финиша, за ней спиной к играющим стоит водящий, он громко говорит: “Быстро шагай, смотри не зевай! Стой!” На каждое произносимое слово играющие продвигаются шагом вперед. На последнее слово все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Тому, кто не успел вовремя остановиться, водящий предлагает сделать два шага назад. Затем водящий снова поворачивается спиной и вновь произносит текст. Все продолжают движение. Тот, кто успеет пересечь линию финиша прежде чем будет сказано слово “Стой!”, становится водящим. Игра повторяется.

Через ручеёк.

На площадке проводят две линии на расстоянии 5—7 м (это берега). Играющие выстраиваются в 4—5 звеньев перед первой чертой, в руках у каждого по две дощечки (из фанеры или картона). Надо перебраться через ручей на другой берег, наступая только на дощечки, перекладывая их перед собой. Выигрывает то звено, которое быстрее перебралось на другой берег, не намочив ног.

Проведи мяч.

Ребята выстраиваются в 2—3 колонны. Перед каждым коридор из веревок (ширина 50 см, длина 3 м). У стоящих в колонне первыми - мяч. Надо, ударяя его о пол (землю), провести по коридору, обойти коридор с внешней стороны и передать мячи следующему игроку.

Лягушки в болоте.

С двух сторон очерчивают берега, в середине болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и те говорят:

*Вот с насиженной гнилушки
В воду шлепнулись лягушки.
Стали квакать из воды:*

*Ква-ке-ке, ква-ке-ке.
Будет дождик на реке.*

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

Метко в цель.

Посередине площадки проводят черту, на которую ставят 10—12 предметов (кубики, кегли). Играющие распределяются в две равные команды. Первая получает малые мячи, выходят на исходную линию (на расстоянии 5 м от предметов), бросают по мишеням. Затем соревнуется вторая команда. Каждая команда бросает 2—3 раза. Выигрывает команда, метко бросавшая в цель.

Быстрые и ловкие.

Играющие распределяются на три команды и встают в колонны у линии старта, в руках у каждого мешочек с песком. Первые бегут к линии финиша (расстояние 10 м), бросают мяч в обруч, расположенный от линии финиша в 3 м, и бегом возвращаются в конец колонны. Следующий начинает бег, как только предыдущий игрок пересечет линию старта. Побеждает команда, которая забросила большее число мячей и быстрее выполнила задание.

Лиса и куры.

Дети изображают кур. Один из играющих — петух, другой — лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По указанию учителя (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит: “Ку-ка-ре-ку!” Куры убегают, взлетают на насест (бревно, скамейку). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые успели быстро подняться на насест и удержаться на нем. После 2—3-кратного проведения игры выбирают других детей на роль петуха и лисы.

Передай шайбу.

Играющие распределяются парами и встают на расстоянии 2—3 м. У каждого клюшка. Несильным движением они перебрасывают шайбу друг другу так, чтобы она скользила по снегу и попадала точно на клюшку партнера.

Кто быстрее?

Участвуют 2—3 команды. Дети выстраиваются в колонны у стартовой линии. Перед каждой на расстоянии 5 м поставлены предметы. По сигналу “Марш” первые в колонне клюшкой ведут шайбу к предмету, обводят ее вокруг предмета, так же ведя шайбу, возвращаются и передают клюшку следующему в колонне. Побеждает та команда, которая быстро справилась с заданием.

Поймай мяч.

Дети распределяются по трое. Двое из них встают на расстоянии 3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий становится между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с тем, кто бросал мяч.

Займи свободный кружок.

Игра проводится с подгруппой 8—10 детей. (Если позволяет площадка, то участвуют все дети, распределяясь по командам.) Каждый играющий, кроме водящего, чертит кружок (диаметр 50 см) на расстоянии 1,5 м один от другого. Стоя в кружках, дети перебрасывают мяч друг другу (игрокам своей команды). Водящий старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если это ему удалось, то учитель дает сигнал, все игроки быстро меняются местами (перебегают из кружка в кружок), водящий старается также занять кружок. Кто не успел это сделать, становится водящим. Игра повторяется.

Эстафета с обручами.

Дети встают в 2—3 колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 6 м обруч (диаметр 50 см). По команде “Раз, два, три — беги!” первые бегут к обручу, поднимают его

вверх, пролезают в него, кладут на место, бегут к своей колонне, касаются рукой следующего в колонне ребенка, а сами встают в конец строя. Каждый последующий игрок выполняет то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.

Попади в кольцо.

Дети встают за чертой и поочередно забрасывают мяч (диаметр 20—25 см) в кольцо (на высоте 120—130 см). Выигрывает тот, кто раньше наберет определенное (условленное) число очков.

Заяц без домика.

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные сверху руки – это “домики” зайцев. Выбирается двое водящих – “заяц” и “охотник”. Заяц убегает от охотника, при этом он может спрятаться в домик, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника. Если охотник осалил зайца, то они меняются ролями.

Караси и щука.

На противоположных сторонах площадки отмечают место “норы”, где от щуки прячутся караси. Щука живёт в камышах. Перед началом игры все караси собираются в одной норе. По сигналу они выплывают из укрытия и стараются перебраться на противоположную сторону реки. Щука выходит на охоту. Пойманные караси из игры не выходят, а берут друг друга за руки и встают на середину игровой площадки, образуя сеть. Пойманных становится всё больше, сеть – все длиннее. Тогда из сети делают корзину, играющие встают в круг. Участники игры при перебежке обязательно забегают в корзину. Игра заканчивается, когда переловлены все караси.

Воробьи и кошка.

Чертится большой круг диаметром 3-4 м (или выкладывается шнур). Один из детей – кошка, сидит в середине круга. Все остальные – воробьи, становятся за чертой круга. Воробьи по сигналу учителя прыгают в круг и выпрыгивают из него. Кошка неожиданно вскакивает и старается поймать неуспевших выпрыгнуть из круга. Пойманный выходит из игры. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается новая кошка из числа непоиманных, и игра возобновляется. Пойманных можно не исключать из числа играющих, а запоминать. Кошка ловит воробьев только в кругу, воробьи прыгают на двух ногах.

«Земля — вода — небо» («Зверь — рыба — птица»)

Для того чтобы успешно участвовать в этой игре, надо знать много названий животных, птиц, рыб. Каждому ребенку необходимо заранее заготовить фанты, которые могут быть у него отобраны в случае неправильного ответа.

Все игроки садятся на ковер или становятся в круг, лицом к центру. В центр выходит ведущий с мячом, он произносит одно из трех ключевых слов и тут же бросает мяч в руки любому игроку. Игрок должен поймать мяч и сразу же назвать соответствующее животное, рыбу или птицу. Затем надо мяч опять перебросить ведущему. Если игрок ошибся (не сумел поймать мяч или назвал не то слово), то он отдает свой фант.

Ведущий в быстром темпе перебрасывает мяч новым и новым игрокам, стараясь всех включить в игру.

В конце игры можно предложить детям, проигравшим фанты, выполнить какое-нибудь веселое коллективное задание: спеть, сплясать всем вместе, чтобы получить назад свои фанты.

Правила: ведущий может кидать мяч, только после произнесения ключевого слова. Надо кидать мяч прямо в руки, чтобы не отвлекать игрока на его ловлю. Нельзя повторно называть уже ранее кем-то названное животное, птицу, рыбу — это считается неправильным ответом, и игрок штрафуются на фант].

«Фанты»

Игра начинается с того, что ведущий обходит всех играющих и каждому говорит:

Вам прислали сто рублей.

Что хотите, то купите,

Черный, белый не берите,

«Да» и «нет» не говорите!

После этого он ведет с участниками игры беседу, задает разные провокационные вопросы, с тем чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: черный, белый, да, нет. Тот, кто сбился, отдает водящему фант. После игры каждый проштрафившийся выкупает свой фант. Дети в игре внимательно слушают вопросы и следят за своей речью. Ведущий ведет примерно такой разговор:

— Что продается в булочной?

— Хлеб.

— Какой?

— Мягкий.

— А какой хлеб ты больше любишь: черный или белый?

— Всякий.

— Из какой муки пекут булки?

— Из пшеничной. И т.д.

При выкупе фантов участники придумывают для хозяина фанта интересные задания: дети должны спеть песню, загадать загадку, прочитать стихи, рассказать короткие смешные истории, вспомнить пословицы и поговорки, прыгать на одной ножке. Фанты могут выкупаться сразу же после того, как проиграют несколько человек.

Правила игры: на вопросы играющие должны отвечать быстро; ответ исправлять нельзя. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими.