

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 89» городского округа Самара

Проверено

Заместитель директора по УВР

 М.В.Гришенкова

«01» 09 2022г

Утверждаю

Директор МБОУ «Школа №89»

 И.Ф.Новосельцева

«01» 09 2022г. Приказ № 182-09

## Рабочая программа внеурочной деятельности

Наименование учебного курса

«Динамическая пауза»

Направление

спортивное

Педагоги

Малахова Г.К.

Эргашева Н.И.

Попова Л.А.

Срок реализации

4 года

Год составления

2019

Самара 2022г.

### 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,

- преимущественности 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 закалывающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;

- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

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 обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широким 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» направлено 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:  
3 класс – 68 часов (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, утренний 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. Задев мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

##### Игра «Кошки-мышки»

Игра Кошки-мышки: количество игроков может быть от 10 до 30. Перед началом игры нужно выбрать двух водящих кошку и мышку. Остальные играющие становятся в круг, примерно на расстоянии одного шага друг от друга, и берутся за руки, образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку.

При этом кошке разрешено прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку, но при этом запрещается сдвигать плечи. Если кошка наконец проберется в круг, играющие сразу открывают ворота и мышка 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 прыгает 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»

Знакома всем с детства подвижная игра. Нужно нарисовать "классы" на твердой поверхности на улице, или наклеить при помощи липкой ленты на полу дома, потом игрок бросает битку в нарисованный первый квадрат так, чтобы она не касаясь линий. Сначала битка кидается в первый «класс», затем во второй и т. д. Как только она оказывается в нужном квадрате, игрок должен приблизиться к ней, скача на одной ноге по порядку через все «классы». Затем битка подбрасывается, 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"

Сыграйте на площадке для игры как можно больше мальчиков и девочек. Много игроков - игра веселее! Сперва надо назначить двух вожakov, лучше таких, которые повыше ростом: они будут изображать ворота. Выбранные должны отойти в сторонку и тихонько, чтобы другие их не услышали, створиться, 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: получают 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 солнцем, дразнят месяцевых ребят:

-Солнце греет, к нему все идет, 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 идет!

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 водящий 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 водящий определяет самое красивое, артистичное исполнение - этот игрок становится водящим.

### **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 желательнее строить вокруг какого-нибудь ориентира (буторок, пень, куст, дерево, большой отдельно расположенный камень).

Правила: строиться быстро, не толкаться, находя свое место; соблюдать равенство в колонне и шеренге.

Усложнение: распределить детей на 3—4 подгруппы; побеждает та подгруппа, которая лучше выполнит построение по сигналу.

### **Игра «Гонка мячей»**

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет 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 тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

### **Игра «Бой петухов»**

Играющие делятся на две команды и становятся в 2 шеренги одна против другой. Между ними чертится круг диаметром 2 м. Капитаны посылают в круг по одному «петуху». «Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это 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 25X25 см, укрепленные на подставках.

В начале игры мишени устанавливаются в 6 шагах от черты, за которой располагаются команды. По сигналу руководителя все игроки каждой команды одновременно бросают снежки в свою мишень (каждый по одному снежку).

Если в результате этого залпа какая-нибудь из мишеней перевернется, ее отставляют дальше на один шаг.

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

### **Игра «Осада снежной крепости»**

Из снега строится крепость - стена высотой 1,2-1,5 м и длиной 4-5 м. По числу снайперов (их может быть 5-6) заготавливаются мишени - фанерные кружки диаметром 60-70 см, прибитые к палкам

Играющие разбиваются на две равные команды: одна находится внутри крепости (за стеной), другая - в 8-10 м от нее на линии огня. Участникам игры, находящимся в крепости, вручают по одной мишени. По команде судьи все мишени поднимаются над крепостью на 3-4 минуты. Каждый снайпер старается за это время попасть снежком в мишень. В случае попадания он громко объявляет: «Попал - раз, попал - два» и т. д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий.

### **Игра «Угадай чей голосок»**

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

### **Игра «Краски»**

Среди играющих в красочки выбирается ведущий - "монах" и ведущий - "продавец". Все остальные игроки загадывают тайне от "монаха" цвета, причем цвета не должны повторяться.

Игра начинается с того, что ведущий приходит в "магазин" и говорит: "Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за красочкой". Продавец: "За какой?". Монах (называет лобой 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 ведущий, 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. Взавшись 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, непрерывно - чем больше участников, тем веселее игра.

### **Игра «Успей занять место»**

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Ведущий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, ведущий 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 ведущим.

## 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 на 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, расслабить мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза

## Комплексе № 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. Наклоняться, 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 — голычком 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 (выдох); 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.

УШ. И. п.— стойка ноги врозь правой, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменной 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 вниз. 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 колени; 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 вниз — 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 вниз. 1— левую руку в сторону; 2— правую руку в сторону; 3— левую руку вниз; 4— правую руку вниз. 4—6 раз.

## Комплексы № 5 (со скакалкой)

- I. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1—2 — натянуть скакалку, руки вверх, потянуться, посмотреть на скакалку (выдох); 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 — поднимаю руки вперед—в стороны и нагибая скакалку, поворот туловища вправо (выдох); 2—и. п. выдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги не 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 нагибая скакалку, присесть на носках (выдох); 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. (выдох). 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 вперед и в середине 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. Стибая ногу, 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. В. И. Лях . ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2014
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.schoolxret.ru>
- 4 А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ITД. <http://festival.1september.ru>

Тематическое планирование к рабочей программе

«Динамическая пауза» 1 класс.

№ п/п	Календарные сроки проведения	Тема учебного занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	сентябрь	Вводное занятие. Правила поведения во время игр. Игры с элементами ОРУ. «Класс, спокойно!»	1	0,5	0,5
2	сентябрь	Игры с элементами ОРУ. Игры на внимание. «Запрещённое движение».	1		1
3	сентябрь	Игры с элементами ОРУ. Игра «Гуси – лебеди».	1		1
4	сентябрь	Игры с прыжками. Игра «Попрыгунчики - воробушки».	1		1
5	сентябрь	Игры с элементами ОРУ. Игры на внимание. «День и ночь», «Перемена мест».	1		1
6	сентябрь	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1
7	сентябрь	Игры с прыжками. «Прыжки с полосками».	1		1
8	сентябрь	Игры с элементами ОРУ. Игра «Два Мороза».	1		1
9	сентябрь	Игры с элементами ОРУ. Игра «Перемена мест».	1		1

10	октябрь	Подвижные игры с мячом. Игра «Ловишки».		1		1
11	октябрь	Игра – экскурсия. «Правила пешехода». Игра. «Красный, жёлтый, зелёный».		1		1
12	октябрь	Игры с мячом. «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».		1		1
13	октябрь	Разучивание физкультминутки в стихах.		1		1
14	октябрь	Игры с бегом. «Пятнашки», «К своим флажкам».		1		1
15	октябрь	Игры с бегом. «Конники – спортсмены», «Перелёт птиц».		1		1
16	октябрь	Разучивание физкультминутки в стихах.		1		1
17	ноябрь	Игры с элементами ОРУ. Игры с обручем. Игра «Упасть не давай».		1		1
18	ноябрь	Игры с элементами ОРУ. Игра «Пролезай – убегай».		1		1
19	ноябрь	Разучивание комплекса утренней гимнастики.		1		1
20	ноябрь	Комплекс ОРУ с мячом. Игра с мячом «Охотники и утки».		1		1
21	ноябрь	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.		1		1
—	ноябрь	Разучивание игр: «Кто больше», «Сиди, лежи», «Солдаты и улитки».		1		1

23	ноябрь	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде».	1		1
24	декабрь	Спортивная игра «Весёлые старты».	1		1
25	декабрь	Прогулка на свежем воздухе. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1
26	декабрь	Игры: «У дочка», «Перемена мест», «К своим флажкам».	1		1
27	декабрь	Правила поведения на спортивной площадке в зимнее время. Игра «Два Мороза».	1	0,5	0,5
28	декабрь	Игры на свежем воздухе: «Попали снежком», «Самый меткий».	1		1
29	декабрь	Катание на санках и лыжах.	1		1
30	декабрь	Эстафеты на санках и лыжах.	1		1
31	декабрь	Игры: «Захват крепости», «Попали в цель».	1		1
32	декабрь	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору детей).	1		1
33	январь	Игры с элементами ОРУ. Игра «Трамвай».	1		1
34	январь	Игры с элементами ОРУ. Игра «Тройки и не задоню».	1		1
35	январь	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра-эстафета «Быстрые упряжки».	1		1

36	январь	Игры с мячом: «Играй, играй – мяч не теряй», «Мяч водящему».	1		1
37	январь	Игры с элементами ОРУ. «Карусель», «Замри!», «Третий лишний».	1		1
38	январь	Игры с элементами ОРУ. Игра «Поймай ленту».	1		1
39	февраль	Игры с элементами ОРУ. «Ручеёк», «Земля, вода, воздух, ветер».	1		1
40	февраль	Игры с элементами ОРУ. «Голова и хвост змеи», «Горелки».	1		1
41	февраль	Строевые упражнения с перестроением из колонны по - одному в колонну по - два.	1		1
42	февраль	Строевые упражнения: перемещение.	1		1
43	февраль	Игры с элементами ОРУ (со скакалкой): «Вырастим большущий ми», «Клён».	1		1
44	февраль	Игры с элементами ОРУ. Игры: «Лесорубы», «Мишка на прогулке».	1		1
45	февраль	Игры с элементами ОРУ. Игры: «День и ночь», «Вороны и воробьи».	1		1
46	март	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Совушки».	1		1
47	март	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Мышеловка».	1		1
48	март	Разучивание физкультминуток в стихах.	1		1

49	март	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Лягушата и цыплята».	1		1
50	март	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Птицелов».	1		1
51	март	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Пятнашки».	1		1
52	март	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Салки».	1		1
53	март	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Карлики и великаны».	1		1
54	апрель	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафета «Передача мяча».	1		1
55	апрель	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафета «С мячом».	1		1
56	апрель	Подвижные игры на свежем воздухе. «Эстафета зверей».	1		1
57	апрель	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафета «Быстрые и ловкие».	1		1
58	апрель	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафета «Встречная».	1		1
59	апрель	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафета «Торопал – салки».	1		1
60	апрель	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафета «Весёлые старты».	1		1

61	май	Подвижные игры со скакалкой на свежем воздухе.	1		1
62	май	Подвижные игры с мячом: «Лови – не лови», «Школа мяча», «Гонка мяча по кругу».	1		1
63	май	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафета кузнечиков».	1		1
64	май	Подвижные игры с мячом и скакалкой на свежем воздухе.	1		1
65	май	Подвижные игры на свежем воздухе. Игры: «Бой петухов», «Сильная хватка», «Борьба за палку».	1		1
66	май	Итоговое занятие. Спортивная игра «Сильные, смелые, ловкие».	1		1
Итого:			66	1	65

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

**2 класс, 68 часов**

№ п/п	Тема	Количество о часов	Формируемые умения
1	Упражнения с предметами: «Птицы клюют», «Воробышки», «Мячик», «Лошадка», «Волна».	5	<b>Личностные:</b> положительное отношение к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накопление необходимых знаний, а также умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей, понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2	Разучивание физкультминуток в стихах.	1	<b>Регулятивные:</b> уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия при занятиях двигательной активности, находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.
3	Разучивание физкультминуток в стихах.	1	<b>Познавательные:</b> знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, технически правильно выполнять двигательные действия.
4	Разучивание физкультминуток в стихах.	1	<b>Коммуникативные:</b> Способность проявлять
5	Игра «Перелет птиц».	1	
6	Игра-сказка «Колобок».	1	
7	Игра «Березовая роща».	1	
8	Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	2	
9	Игра на свежем воздухе «Салки».	1	
10	Игра на свежем воздухе «Белые медведи».	1	
11	Игра на свежем воздухе «Куры и ястребы».	1	
12	Комплекс упражнений на развитие внимания	4	
13	Комплекс упражнений для закаливания.	5	
14	Комплекс упражнений игрового характера.	5	
15	Игра «Суперцель».	1	
16	Веселые старты	1	
17	Экскурсия «Правила пешехода»	1	
18	Игра на свежем воздухе «День-ночь».	1	
19	Игра на свежем воздухе «Командиры».	1	
20	Игра «Стрекоза».	1	

21	Игра «Пчелка».	1	дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
22	Игра «Невод».	1	
23	Комплекс упражнений игровой характера.	5	
24	Экскурсия «Правила безопасного поведения в здании школы».	1	
25	Комплекс упражнений игрового характера	5	
26	Игра «Стрекоза» (повторение).	1	
27	Игра на свежем воздухе «Белые медведи» (повторение).	1	
28	Проведение физкультминуток учащимися	5	
29	Проведение игр учащимися	5	
30	Самостоятельный показ комплекса утренней гимнастики учащимися.	2	
31	Самостоятельное проведение игр учащимися	4	
32	Итоговое занятие по выбору 1 учащегося.	1	
Всего		68	

**Тематическое планирование к рабочей программе внеурочной деятельности  
по «Динамической паузе»**

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Упражнения с предметами: «Птицы клюют», «Воробышки», «Мячик», «Лошадка», «Волна».	5		5
2	Разучивание физкультминуток в стихах.	1	1	
3	Разучивание физкультминуток в стихах.	1	1	
4	Разучивание физкультминуток в стихах.	1	1	
5	Игра «Перелет птиц».	1		1
6	Игра-сказка «Колобок».	1		1
7	Игра «Березовая роща».	1		1
8	Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	2	1	1
9	Игра на свежем воздухе «Салки».	1		1
10	Игра на свежем воздухе «Белые медведи».	1		1
11	Игра на свежем воздухе «Куры и ястребы».	1		1

12	Комплекс упражнений на развитие внимания	4	2	2
13	Комплекс упражнений для закаливания.	5	2	3
14	Комплекс упражнений игрового характера.	5	2	3
15	Игра «Суперцель».	1		1
16	Веселые старты	1		1
17	Экскурсия «Правила пешехода»	1		1
18	Игра на свежем воздухе «День-ночь».	1		1
19	Игра на свежем воздухе «Командирь».	1		1
20	Игра «Стрекоза».	1		1
21	Игра «Пчелка».	1		1
22	Игра «Невод».	1		1
23	Комплекс упражнений игрового характера.	5	2	3
24	Экскурсия «Правила безопасного поведения в здании школы».	1		1
25	Комплекс упражнений игрового характера	5	2	3
26	Игра «Стрекоза» (повторение).	1		1
27	Игра на свежем воздухе «Белые медведи» (повторение).	1		1
28	Проведение физкультурминуток учащимися	5		5
29	Проведение игр учащимися	5		5
30	Самостоятельный показ комплекса утренней гимнастики учащимися.	2	1	1

31	Самостоятельное	проведение	игр	учащимися	4		4
32	Итоговое	занятия	по	выбору	1		1
Всего					68		

**Тематическое планирование к рабочей программе  
внеурочной деятельности по «Динамической паузе» 3 класс**

**68 часов**

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1		1
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1		1
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2		2
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2	1	1
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	2	1	1
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	2	1	1
11-12	Игры с бегом: " Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены"-повтор.	2	1	1
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2	1	1
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролетай - убегай" -разуч.	2	1	1
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2		2

19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	2		2
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2		2
23	"Быстрые упряжки"	1		1
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2		2
26-27	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень"	2		2
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	2	1	1
30	Эстафета с ланьем и перелезанием.	1		1
31-32	Игры у гимнастической стенки -повтор	2		2
33-34	Игры с прыжками: "У дочка", "Прыгающие воробушки"-повтор	2		2
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2	1	1
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-	2		2
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	2		2
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	2		2
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2		2
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2	1	1
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему»	2		2

49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2		2
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2		2
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2		2
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2		2
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2		2
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1		1
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2		2
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2		2
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2		2
66	"День и ночь!	1		1
67	Игра с элементами ОРУ: «Разноцветный мячик», «Посадка овощей»	1		1
68	Игры с бегом: «Дети и медведи», «Догони свою пару»	1		1
Итого		68 ч.		

## Тематическое планирование

№ п/п	Календарные сроки проведения	Наименование разделов и тем	Количество часов		
			всего	теория	практика
1	сентябрь	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	0,5	0,5
2	сентябрь	Лёгкая атлетика. Строевые упражнения.	1		1
3	сентябрь	Бег с изменениями длины и частоты шагов. Игра «Гретий липиний».	1		1
4	сентябрь	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».	1		1
5	сентябрь	Упражнения на осанку. Бег с препятствиями. Игра «Два Деда Мороза».	1		1
6	сентябрь	Комплекс утренней гимнастики. Челночный бег. Игра «Горячий картофель».	1		1
7	сентябрь	Беседа «Значение утренней гимнастики». Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики.	1	0,5	0,5
8	сентябрь	Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Лягта по кругу». Беседа «Личная гигиена в семье».	1	0,5	0,5
9	октябрь	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1		1
10	октябрь	Акробатические упражнения. Игра «Змейка».	1		1
11	октябрь	Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки».	1		1
12	октябрь	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Беседа «Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки».	1	0,5	0,5

13	октябрь	Игра на внимание «Пустое место». Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	1		1
14	октябрь	Игра «Лягта». Комплекс упражнений на осанку. Беседа «Почему некоторые привычки называются вредными?»	1	0,5	0,5
15	октябрь	Игра «Смотри в ров». Упражнения на равновесие.	1		1
16	октябрь	Игра «Прыжки по полоскам». Комплекс упражнений с лазанием по скамейке, перелезания через спортивные сооружения.	1		1
17	ноябрь	Игра с бегом «Два медведя». Прыжки.	1		1
18	ноябрь	Игра с метанием мяча «Лягта по кругу». Броски и ловля мяча.	1		1
19	ноябрь	Игра с метанием мяча «Кто дальше бросит?» Упражнения в равновесии.	1		1
20	ноябрь	Игра с метанием мяча «Метко в цель». Ходьба с изменениями длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра.	1		1
21	ноябрь	Игра малой подвижности «Тихо – громко». Челночный бег из различных исходных положений.	1		1
22	ноябрь	Игры «Займи место», «Броски в кольцо».	1		1
23	ноябрь	Перетягивание каната, метание мяча. Игры «Белые медведи», «Попади в цель». Беседа «Культура здорового образа жизни».	1	0,5	0,5
24	ноябрь	Игры «Белые медведи», «Гори, гори ясно».	1		1
25	декабрь	Строевая подготовка – повороты «направо», «налево», «кругом». Подвижные игры по выбору учащихся.	1		1

26	декабрь	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Беседа «Как сохранить здоровье?».	1	0,5	0,5
27	декабрь	Игра «Совушка». Прыжки с места.	1		1
28	декабрь	ОРУ со скакалкой. Игра «Эхо».	1		1
29	декабрь	Правила поведения на занятиях «Лыжная подготовка». Игра «Попади в цель».	1	0,5	0,5
30	декабрь	Лыжная подготовка – разминка с воображаемыми лыжными принадлежностями. Подвижная игра «Белые медведи».	1		1
31	декабрь	Лыжная подготовка – передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору учащихся).	1		1
32	декабрь	Ходьба на лыжах. Эстафета.	1		1
33	декабрь	Скользкий шаг с палками. Игра «Метко в цель».	1		1
34	январь	Катание на санках. Эстафета на санках.	1		1
35	январь	Зимние русские народные игры. Катание на санках и лыжах.	1		1
36	январь	Игра «Захват крепости». Катание на санках и лыжах.	1		1
37	январь	Строевые упражнения. Игры: «Обведи меня», «Успей поймать».	1		1
38	январь	Акробатические упражнения. Кувырок, прыжки через скакалку.	1		1
39	январь	Акробатические упражнения с обручем. Игра «Успей выбежать».	1		1
40	январь	Игры «Третий лишний», «Салки».	1		1
41	февраль	Игра «Дуб-дубок, выручай, дружок!»	1		1

42	февраль	Весёлые эстафеты. Подвижные игры по выбору учащихся.	1		1
43	февраль	Строевые упражнения. Игра «Солнце и месяц».	1		1
44	февраль	Беседа «Одевайся по погоде». Лепка снежных фигур.	1	0,5	0,5
45	февраль	Подвижные игры на свежем воздухе «Снежные узоры».	1		1
46	февраль	Беседа «Осторожно! Тонкий лёд». Игра «Скаты-вание шаров».	1	0,5	0,5
47	февраль	Игра «Залп по мишеням».	1		1
48	март	Игры у гимнастической стенки (по выбору учащихся). Игры «Карусель», «Замри».	1		1
49	март	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки»	1		1
50	март	Подвижные игры «Кошки-мышки», «У дочка».	1		1
51	март	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.	1		1
52	март	Игра «Попрыгунчики-воробушки». Ведение баскетбольного мяча.	1		1
53	март	Народные игры на свежем воздухе.	1		1
54	март	Народные игры на свежем воздухе.	1		1
55	апрель	Подвижные игры по выбору учащихся на свежем воздухе.	1		1
56	апрель	Игры «День и ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставным шагом, построение из колонны по одному в колонну по два.	1		1
57	апрель	Игра «Салки с мячом» (теннисным). Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по гимнастической скамейке.	1		1

58	апрель	Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек», «Быстрый олень».	1		1
59	апрель	Игры с лентами: «Поймай ленту», «У дав стягивает кольцо».	1		1
60	апрель	Игры с мячом: «Мяч в корзину», «Мяч водящему».	1		1
61	апрель	Игра «Я здоровые берегу, сам себе я помогу».	1		1
62	апрель	Игра двусторонняя в футбол. Строевые упражнения.	1		1
63	май	Игры с обручами «Упасть не давай», «Пролезай – убегай».	1		1
64	май	Игры – эстафеты с бегом и мячом.	1		1
65	май	ОРУ с мячом. Кувырок, стойка на лопатках. Игра «Перестрелка».	1		1
66	май	Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта».	1		1
67	май	Игра «Летает – не летает». ОРУ с палкой.	1		1
68	май	Итоговое занятие. Командная спортивная игра «Весёлые старты».	1		1
<b>Всего:</b>			<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>

Тематическое планирование

№ п/п	Календарные сроки проведения	Наименование разделов и тем	Количество часов	
			теория	практика
1	сентябрь	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	0,5
2	сентябрь	Лёгкая атлетика. Строевые упражнения.	1	1
3	сентябрь	Бег с изменениями длины и частоты шагов. Игра «Третий лишний».	1	1
4	сентябрь	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».	1	1
5	сентябрь	Упражнения на осанку. Бег с препятствиями. Игра «Два Деда Мороза».	1	1
6	сентябрь	Комплекс утренней гимнастики. Челночный бег. Игра «Горячий картофель».	1	1
7	сентябрь	Беседа «Значение утренней гимнастики». Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики.	1	0,5
8	сентябрь	Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Лапта по кругу». Беседа « Личная гигиена в семье».	1	0,5
9	октябрь	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1	1
10	октябрь	Акробатические упражнения. Игра «Змейка».	1	1
11	октябрь	Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки».	1	1
12	октябрь	Игра с элементами утренней гимнастики «До-вишки». Беседа « Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки».	1	0,5

Зинн нагура  
Н.К.

13	октябрь	Игра на внимание «Пустое место». Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	1		1
14	октябрь	Игра «Лягта». Комплекс упражнений на осанку. Беседа «Почему некоторые привычки называются вредными?»	1	0,5	0,5
15	октябрь	Игра «Смотри в ров». Упражнения на равновесие.	1		1
16	октябрь	Игра «Прыжки по полоскам». Комплекс упражнений с лазанием по скамейке, перелезания через спортивные сооружения.	1		1
17	ноябрь	Игра с бегом «Два медведя». Прыжки.	1		1
18	ноябрь	Игра с метанием мяча «Лягта по кругу». Броски и ловля мяча.	1		1
19	ноябрь	Игра с метанием мяча «Кто дальше бросит?» Упражнения в равновесии.	1		1
20	ноябрь	Игра с метанием мяча «Метко в цель». Ходьба с изменениями длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра.	1		1
21	ноябрь	Игра малой подвижности «Гихо – громко». Челночный бег из различных исходных положений.	1		1
22	ноябрь	Игры «Займи место», «Броски в кольцо».	1		1
23	ноябрь	Перетягивание каната, метание мяча. Игры «Белые медведи», «Попади в цель». Беседа «Культура здорового образа жизни».	1	0,5	0,5
24	ноябрь	Игры «Белые медведи», «Гори, гори ясно».	1		1
25	декабрь	Строевая подготовка – повороты «направо», «налево», «кругом». Подвижные игры по выбору учащих.	1		1

26	декабрь	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Беседа «Как сохранить здоровье?».	1	0,5	0,5
27	декабрь	Игра «Совушка». Прыжки с места.	1		1
28	декабрь	ОРУ со скакалкой. Игра «Эхо».	1		1
29	декабрь	Правила поведения на занятиях «Лыжная подготовка». Игра «Попади в цель».	1	0,5	0,5
30	декабрь	Лыжная подготовка – разминка с воображаемыми лыжными палками. Подвижная игра «Белые медведи».	1		1
31	декабрь	Лыжная подготовка – передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору учащихся).	1		1
32	декабрь	Ходьба на лыжах. Эстафета.	1		1
33	декабрь	Скользкий шаг с палками. Игра «Метко в цель».	1		1
34	январь	Катание на санках. Эстафета на санках.	1		1
35	январь	Зимние русские народные игры. Катание на санках и лыжах.	1		1
36	январь	Игра «Захват крепости». Катание на санках и лыжах.	1		1
37	январь	Строевые упражнения. Игры: «Обведи меня», «Успей поймать».	1		1
38	январь	Акробатические упражнения. Кувырок, прыжки через скакалку.	1		1
39	январь	Акробатические упражнения с обручем. Игра «Успей выбежать».	1		1
40	январь	Игры «Третий лишний», «Салки».	1		1
41	февраль	Игра «Дуб-дубок, выручай, дружок!»	1		1

42	февраль	Весёлые эстафеты. Подвижные игры по выбору учащихся.	1		1
43	февраль	Строевые упражнения. Игра «Солнце и месяц».	1		1
44	февраль	Беседа «Одевайся по погоде». Лепка снежных фигур.	1	0,5	0,5
45	февраль	Подвижные игры на свежем воздухе «Снежные узоры».	1		1
46	февраль	Беседа «Осторожно! Гонкий лёд». Игра «Скаты-вание шаров».	1	0,5	0,5
47	февраль	Игра «Залп по мишеням».	1		1
48	март	Игры у гимнастической стенки (по выбору учащихся). Игры «Карусель», «Замри».	1		1
49	март	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки»	1		1
50	март	Подвижные игры «Копки-мышки», «У дочка».	1		1
51	март	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.	1		1
52	март	Игра «Попрыгунчики-воробушки». Ведение баскетбольного мяча.	1		1
53	март	Народные игры на свежем воздухе.	1		1
54	март	Народные игры на свежем воздухе.	1		1
55	апрель	Подвижные игры по выбору учащихся на свежем воздухе.	1		1
56	апрель	Игры «День и ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставным шагом, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1		1
57	апрель	Игра «Салки с мячом» (теннисным). Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по гимнастической скамейке.	1		1

58	апрель	Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек», «Быстрый олень».	1		1
59	апрель	Игры с лентами: «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо».	1		1
60	апрель	Игры с мячом: «Мяч в корзину», «Мяч водящему».	1		1
61	апрель	Игра «Я здоровые берегу, сам себе я помогу».	1		1
62	апрель	Игра двусторонняя в футбол. Строевые упражнения.	1		1
63	май	Игры с обручами «Упасть не давай», «Пролезай – убегай».	1		1
64	май	Игры – эстафеты с бегом и мячом.	1		1
65	май	ОРУ с мячом. Кувырок, стойка на лопатках. Игра «Перестрелка».	1		1
66	май	Бег, беговые упражнения. Игра «Мегалельная лапта».	1		1
67	май	Игра «Летает – не летает». ОРУ с палкой.	1		1
68	май	Итоговое занятие. Командная спортивная игра «Весёлые старты».	1		1
<b>Всего:</b>			<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>