

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия  
имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова  
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

**ПРОВЕРЕНА**

Заместитель директора по ВР  
ГБОУ гимназии  
им. С. В. Байменова  
города Похвистнево  
\_\_\_\_\_ Н. А. Власова  
« 08 » августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

И.о.директора ГБОУ гимназии  
им. С. В. Байменова  
города Похвистнево  
\_\_\_\_\_ А.А. Бочарова  
Приказ № 259-од  
от «09» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>Наименование курса</b>	<b>«Динамическая пауза »</b>
<b>Классы</b>	<b>1</b>
<b>Количество часов</b>	<b>66</b>
<b>Составитель</b>	<b>Галкина Галина Александровна</b>

Рассмотрено на заседании  
методического объединения учителей  
начальных классов  
протокол № 6  
от 07 августа 2023г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Г.А. Галкина

**2025 - 2026 учебный год**

## Пояснительная записка

При составлении данной программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе образовательной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов. - М., Просвещение, 2016 и А.П. Матвеева. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2014

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» заключается в том, что у физически здоровых детей есть высокая потребность в двигательной активности.

Форма организации курса «Динамическая пауза» - спортивная игра, что позволяет объединить детей на основе интереса к подвижным играм.

Программа курса построена таким образом, что обучающиеся реализуют потребность в двигательной активности при разнообразной физической деятельности, укрепляют и сохраняют свое здоровье при постепенном усилении физической и мышечной нагрузки.

Цель курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»: снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- 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.

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

Курс внеурочной деятельности «Динамическая пауза» предназначен для обучающихся 1-х классов, рассчитан на 1 год обучения (66 часов в год), 2 часа в неделю в течение всего учебного года. Процент пассивности (число аудиторных занятий) составляет 0%. Занятия проводятся на улице на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).

### **Результаты освоения курса**

В результате изучения курса в школе у обучающихся будут сформированы следующие результаты

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты изучения курса характеризуют готовность обучающихся руководствоваться традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и должны отражать приобретение первоначального опыта деятельности обучающихся в части:

##### **Гражданско-патриотического воспитания:**

первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений

##### **Духовно-нравственного воспитания:**

проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;

принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности

##### **Эстетического воспитания:**

использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности

##### **Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе ин- формационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью

##### **Трудового воспитания:**

осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям

##### **Экологического воспитания:**

проявление бережного отношения к природе; неприятие действий, приносящих вред природе

##### **Ценности научного познания:**

формирование первоначальных представлений о научной картине мира;

осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Универсальные познавательные учебные действия:**

#### **базовые логические действия:**

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определённому при- знаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

#### **базовые исследовательские действия:**

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

#### **работа с информацией:**

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работни- ков, родителей (законных представителей) несовершенно- летних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации

### **Универсальные коммуникативные учебные действия:**

#### **общение:**

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и

условиями общения в знакомой среде;

- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументировано высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

**совместная деятельность:**

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного

формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

- оценивать свой вклад в общий результат

**Универсальные регулятивные учебные действия:**

**самоорганизация:**

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

**самоконтроль:**

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок

**III. Предметные (на конец освоения курса):**

**Обучающиеся научатся:**

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

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

#### **IV. Воспитательные результаты:**

**Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):**

приобретение знаний

- о здоровье,
- здоровом образе жизни,
- возможностях человеческого организма,
- об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, игры.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

**Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):**

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: игры, оздоровительные акции.

Формы контроля результатов второго уровня: спортивные соревнования.

**Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):**

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: социально-моделирующие игры, спортивные и оздоровительные акции в социуме.

Формы контроля результатов третьего уровня: конкурсы.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

**1 год обучения (1 класс, 66 часов)**

#### **1. Подвижные игры:**

##### **Игра «Удочка»**

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу

под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

### **Игра «Кошки-мышки»**

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

При этом кошке разрешено прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку, но при этом запрещается сдвигать плечи. Если кошка наконец проберется в круг, играющие сразу открывают ворота и мышка выбегает из круга, а кошку они стараются из круга не выпускать. Если кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

### **Игра «У кого мяч?»**

Цель игры: постараться обмануть водящего, чтобы он не догадался, у кого из играющих мяч. Выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч. Встав ко всем спиной, он бросает мяч через голову. Тот, кто поймает мяч, прячет его за спину, и все остальные тоже прячут руки за спину, делая вид, что у них в руках мяч. Все хором кричат, «У кого мяч?», а водящий поворачивается к игрокам и пытается угадать, у кого же мяч на самом деле. Если водящий угадает, он бросает мяч снова. Если же он ошибется, то водящим становится тот, у кого мяч.

### **Игра «Классы»**

Знакомая всем с детства подвижная игра. Нужно нарисовать "классы" на твердой поверхности на улице, или наклеить при помощи липкой ленты на полу дома, потом игрок бросает биту в нарисованный первый квадрат так, чтобы она не касаясь линий. Сначала бита кидается в первый «класс», затем во второй и т. д. Как только она оказывается в нужном квадрате, игрок должен приблизиться к ней, скача на одной ноге по порядку через все «классы». Затем бита подбирается, игрок поворачивается кругом и возвращается назад, сохраняя равновесие и не наступая на линии. Игра длится до тех пор, пока игрок не наступит на линию или не потеряет равновесия; тогда наступает очередь другого игрока. Побеждает в игре "Классы" тот, кто первым проскачет от первого «класса» до восьмого.

### **Игра "Солнце и месяц"**

Для игры необходимо 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, сговориться, кто будет солнцем, кто месяцем. После этого солнце и месяц возвращаются на прежнее место. К их приходу все другие участники игры уже успели выстроиться вереницей. Первый упирается руками в бока, второй кладет руки ему на плечи, и все остальные кладут руки на плечи тому, кто стоит впереди него. Или так: играющие тоже становятся один за другим, потом берут друг друга за пояс или за рубашку сзади. Солнце и месяц берутся за руки и высоко поднимают их: получаются "живые ворота". Затем вереница с какой-нибудь песенкой идет к воротам и проходит через них. Можно петь любую песенку, например такую:

*Шла, шла тетеря,  
Шла, шла рябая,*

*Шла она лугом,  
Вела детей кругом:  
Старшего,  
Меньшого,  
Среднего,  
Большого.*

С этой песенкой вереница пройдет через ворота. Солнце и месяц пропустят всю вереницу, а последнего тихонько спросят:

-К кому хочешь, к солнцу или к месяцу?

Надо тихо ответить, к кому ты желаешь пойти. И тогда солнце или месяц скажет:

-Иди ко мне,

- и последний из вереницы станет сбоку от того, кого он выбрал. Так вереница проходит с песенкой через ворота и раз, и два, и три, и четыре... И с каждым разом она все уменьшается, а у солнца и месяца вырастают "хвосты" - у одного покороче, у другого подлиннее. Игроки стоят возле солнца и месяца или в ряд, или гуськом - один за другим. Наконец от длинной вереницы останется двое игроков, а потом один. Солнце и месяц останавливают его и спрашивают, к кому он хочет идти. Этот последний игрок идет либо к солнцу, либо к месяцу, как пожелает.

После этого начинают считать: к кому перешло больше игроков - к солнцу или к месяцу. Если у солнца больше ребят, они все, вместе с солнцем, дразнят месяцевых ребят:

-Солнце греет, к нему все идут, а месяц холодный, к нему идти не хотят!

Если у месяца больше ребят, то они дразнят:

- Солнце жарит и палит, к нему не хотят идти. Месяц - ясный, ночью светит, к нему все идут!

И при этих словах приплясывают, прищелкивают пальцами. Если игра понравилась, можно повторить ее еще раз. Похожие игры есть у русских, латышских и удмуртских ребят.

### **Игра «Море волнуется»**

Водящий говорит: "Море волнуется - раз, море волнуется - два, море волнуется - три, морская фигура, на месте замри!" Плавно передвигающиеся игроки на последнем слове замирают, изображая некое застывшее действие, характерную позицию (необязательно связанную с морем). Водящий обходит статуи и, показывая на одну из них, пытается угадать, что это за фигура. Если водящий угадывает, то фигура оживает и представляет какое-то действие. Закончив его, игрок становится водящим. Игра начинается сначала.

В другом варианте этой игры ведущий заказывает, кого нужно изобразить: "Фигура балерины (медвежонка, розы, дождя), на месте замри". Тогда он выбирает несколько фигур, по очереди дотрагивается до них - фигуры "отмирают", делают несколько движений. Затем ведущий определяет самое красивое, артистичное исполнение - этот игрок становится ведущим.

### **Игра «Построй шеренгу, круг, колонну»**

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (бугорок, пень, куст, дерево, большой отдельно расположенный камень).

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

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



### **Игра «Гонка мячей»**

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за 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 удастся – 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»**

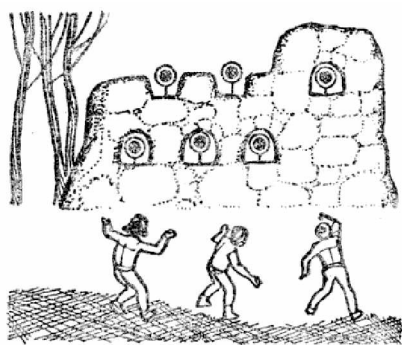
В игре участвуют 3-4 команды (по 3 игрока в каждой). По числу команд надо приготовить мишени - квадратные кусочки фанеры размером примерно 25X25 см, укрепленные на подставках.

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

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

### **Игра «Осада снежной крепости»**

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



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

### **Игра «Угадай чей голосок»**

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

### **Игра «Краски»**

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

Игра начинается с того, что водящий приходит в "магазин" и говорит: "Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за красочкой". Продавец: "За какой?". Монах (называет любой цвет): "За голубой". Если такой краски нет, то продавец говорит: "Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!" "Монах" начинает игру с начала. Если названная краска есть, то игрок, загадавший этот цвет, пытается убежать от "монаха", а тот его догоняет. Если догнал - "красочкой" становится водящий, если нет - игра начинается сначала.

### **Игра «Земля, вода, воздух, ветер»**

Игра актуализирует представления детей о природе, способствует расширению знаний, дает возможность детям убедиться в правильности собственных ответов. Кроме того, развивается внимание, актуализируется память. Ребята учатся слушать друг друга и ведущего, быстро реагировать.

Размещение лучше всего организовать в форме круга. В игре можно использовать дополнительно: - игрушку, какой-то предмет, который будет передаваться.

Продолжительность игры: 20-30 минут.

ХОД:

Игра имеет две интерпретации:

1. Детям объясняется смысл стихий. Если ведущий говорит «земля», то ребята должны быстро назвать животных или растения, которые живут на земле. Если называется «вода», то ребята называют представителей растительного мира, если «ветер», то кружатся, если «воздух» - то те живые существа, которые могут обитать в воздухе.

На кого укажет ведущий, или перейдет символ передачи, должен ответить .

В течение 5 секунд нужно ответить. Ответы не должны повторяться. За неправильный ответ участники не выходят из игры, а получают штрафные жетоны. Использование жетонов позволяет детям не расстраиваться, быть более увереннее, оставаться на одном уровне с участниками игры.

2. Во втором варианте дети проявляют в большей мере свое умение работать в группе, умение слушать ведущего. На каждую стихию дается установка- выполнить то, или иное задание. Например, если называется «воздух» - дети должны делать взмахи руками, если – «земля» , то прыгать как лягушка (как зайчик, изобразить слона, медведя, цветок и т. д.), если – «вода» - изобразить различные движения пловца, если “ветер” - подуть, покружиться, закачаться, как деревья.

Движения могут усложняться, ведущий может меняться. В конце игры может быть подведен итог, на котором ребятам предлагается попробовать вспомнить, какие животные и растения были названы и подытожить богатство и разнообразие природного мира.

### **Игра "Ручеек".**

Игру эту знали и любили еще наши прабабушки, и дошла она до нас почти в неизменном виде. Здесь нет необходимости быть сильным, ловким или быстрым, эта игра иного рода - эмоционального, она создает веселое и жизнерадостное настроение. Правила просты. Играющие встают друг за другом парами, обычно мальчик и девочка, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, которому пара не досталась, идет к истоку «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало "ручейка"... И, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен. Так "ручеек" движется долго, непрерывно - чем больше участников, тем веселее игра.

### **Игра «Успей занять место»**

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

## **2. Примерные комплексы общеразвивающих упражнений**

### **Комплекс № 1 (без предметов)**

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

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

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

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

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

**VI.** И. п. — ноги врозь, руки 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, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза

### **Комплекс № 2 (с гимнастической палкой)**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Комплекс № 3 (с мешочком)**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Комплекс № 4 (с флажками)**

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

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

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

**IV.** И. п.— о. с., руки с флажками вниз 1 — присесть, руки вперед; 2-и. п. 6—8 раз.

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

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

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

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

#### **Комплекс № 5 (со скакалкой)**

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

**II.** И. п.— широкая стойка, сложенная вдвое скакалка низу. 1 —поднимая руки вперед—в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища вправо (вдох); 2—и. п. выдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги 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 натягивая скакалку, присесть на носках (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести, смотреть на скакалку.

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

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

**VII.** И. п.— левая нога немного впереди на 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. Сгибая югу, прижимать голень к бедру. Дыхание равномерное, без задержки.

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

### **Тематическое планирование**

#### **1 год обучения (1 класс)**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

1	Урок-инсценировка. Режим дня школьника. Гигиена повседневного быта. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений (К №1). Игра «Построй шеренгу»	2	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2	Игровые упражнения на построение и перестроение. К№1. Игра «Море волнуется»	2	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3	Игровые упражнения на построение и перестроение. К№1. Веселое состязание «Стул есть, да никак не сесть».	2	Игра - соревнование	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
4	Разучивание комплекса упражнений №2. Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц».	2	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
5	Игровые упражнения прыжками. К№2. Игра «Солнце и месяц».	2	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6	К №2. игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. Игра «Классы».	2	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7	Разучивание комплекса упражнений №3. Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча. Игра «У кого мяч?».	2	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
8	К №3. Игровые упражнения на равновесие. Игра «У кого мяч?».	2	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
9	К №3. Двигательный режим учащегося. Игра «Кошки-мышки».	2	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
10	Разучивание комплекса упражнений №4. Игра «Удочка».	2	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
11	К №4. Игровые упражнения с лазанием. Игра «Гонка мячей».	2	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
12	К №4. Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Бой петухов».	2	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
13	Разучивание комплекса упражнений №5 Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Солнце и месяц».	2	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
14	К №5. Игровые упражнения с ходьбой. Веселые соревнования «Комический футбол».	2	Игра - соревнование	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

15	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Скатывание шаров».	2	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
16	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Залп по мишеням».	3	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
17	Прогулка на свежем воздухе. Катание на санках. Строительство горок.	3	Катание, строительство	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
18	Прогулка на свежем воздухе. Строительство из снега. Игра «Осада снежной крепости»	3	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
19	К №1. Игровые упражнения на построение. Игра «Угадай, чей голосок?»	3	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
20	К №2. Игровые упражнения на построение. Игра «Удочка».	3	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
21	К №3. Игровые упражнения с прыжками. Игра малой подвижности «Краски».	3	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
22	К №4. Азбука закаливания. Веселые соревнования «Воздух, вода, земля, ветер».	3	Игра - соревнование	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
23	К №4. Игры «Ручеек», «Удочка с выбыванием»	3	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
24	К №5. Игровые упражнения на равновесие. Игра «Угадай, чей голосок?».	3	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
25	К №5. Упражнения на равновесие. Игры «Кошки-мышки», «Успей занять место».	3	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
26	Игры на свежем воздухе по выбору педагога и учащихся	6	Игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

### Календарно-тематическое планирование.

Номер урока по порядку	Наименование темы урока	Количество часов	Дата проведения	Предметные результаты обучения	Планируемые образовательные результаты (ЛР, МР),
1	Урок-инсценировка. Режим дня школьника. Гигиена повседневного быта. Разучивание комплекса	2		планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать	первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности,



	общеразвивающих упражнений (К №1). Игра «Построй шеренгу»			средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.	уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений; корректно и аргументировано высказывать своё мнение
2	Игровые упражнения на построение и перестроение. К№1. Игра «Море волнуется»	2		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения	бережное отношение к физическому и психическому здоровью; проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии
3	Игровые упражнения на построение и перестроение. К№1. Веселое состязание «Стул есть, да никак не сесть».	2		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения	соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной) ; корректно и аргументировано высказывать своё мнение
4	Разучивание	2		оказывать	соблюдение

	<p>комплекса упражнений №2.</p> <p>Игровые упражнения прыжками.</p> <p>Игра «Солнце и месяц».</p>			<p>посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения</p>	<p>правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни;</p> <p>выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);</p> <p>проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии</p>
5	<p>Игровые упражнения прыжками. К№2.</p> <p>Игра «Солнце и месяц».</p>	2		<p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения</p>	<p>соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни;</p> <p>выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);</p> <p>проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии</p>
6	<p>К №2. игровые упражнения с метанием и ловлей мячей.</p> <p>Игра «Классы».</p>	2		<p>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными</p>	<p>бережное отношение к физическому и психическому здоровью;</p> <p>воспринимать и</p>

				способами, в различных условиях	формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде
7	Разучивание комплекса упражнений №3. Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча. Игра «У кого мяч?».	2		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения	соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной); корректно и аргументировано высказывать своё мнение
8	К №3. Игровые упражнения на равновесие. Игра «У кого мяч?».	2		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности; корректно и аргументировано высказывать своё мнение
9	К №3. Двигательный режим учащегося. Игра «Кошки-мышки».	2		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности; корректно и аргументировано высказывать своё

					мнение
10	Разучивание комплекса упражнений №4. Игра «Удочка».	2		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения	соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной); корректно и аргументировано высказывать своё мнение
11	К №4. Игровые упражнения с лазанием. Игра «Гонка мячей».	2		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности; корректно и аргументировано высказывать своё мнение
12	К №4. Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Бой петухов».	2		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности; корректно и аргументировано высказывать своё мнение
13	Разучивание комплекса упражнений №5 Игровые упражнения с ходьбой.	2		оказывать посильную помощь и моральную поддержку	соблюдение правил организации здорового и безопасного (для

	Игра «Солнце и месяц».			сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения	себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной); корректно и аргументировано высказывать своё мнение
14	К №5. Игровые упражнения с ходьбой. Веселые соревнования «Комический футбол».	2		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности; корректно и аргументировано высказывать своё мнение
15	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Скатывание шаров».	2		планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.	бережное отношение к физическому и психическому здоровью; воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде
16	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Скатывание шаров».	2		планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении	межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности; бережное отношение к физическому и

				своего отдыха и досуга.	психическому здоровью;  воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде
17	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Залп по мишеням».	2		планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга	бережное отношение к физическому и психическому здоровью; воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде
18	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Залп по мишеням».	2		планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга	бережное отношение к физическому и психическому здоровью; воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде
19	Прогулка на свежем воздухе. Строительство горок.	2		планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и	бережное отношение к физическому и психическому здоровью; воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями

				досуга	общения в знакомой среде
20	Прогулка на свежем воздухе. Катание на санках.	2		планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга	бережное отношение к физическому и психическому здоровью; воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде
21	Прогулка на свежем воздухе. Строительство из снега. Игра «Осада снежной крепости»	2		планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга	бережное отношение к физическому и психическому здоровью; воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде
22	Прогулка на свежем воздухе. Строительство из снега. Игра «Осада снежной крепости»	2		применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	бережное отношение к физическому и психическому здоровью; воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде
23	К №1. Игровые упражнения на построение. Игра «Угадай, чей голосок?»	2		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных	межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательно

				условиях	сти; корректно и аргументировано высказывать своё мнение
24	К №2. Игровые упражнения на построение. Игра «Удочка».	2		планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга	межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности; корректно и аргументировано высказывать своё мнение
25	К №3. Игровые упражнения с прыжками. Игра малой подвижности «Краски».	2		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности; корректно и аргументировано высказывать своё мнение
26	К №4. Азбука закаливания. Веселые соревнования «Воздух, вода, земля, ветер».	2		организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя	первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений
27	К №4. Игры «Ручеек», «Удочка с выбыванием»	2		применять технические действия из базовых видов спорта в игровой	межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания,



				и соревновательной деятельности	уважения и доброжелательно сти; корректно и аргументировано высказывать своё мнение
28	К №5. Игровые упражнения на равновесие. Игра «Угадай, чей голосок?».	2		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальност и; корректно и аргументировано высказывать своё мнение
29	К №5. Упражнения на равновесие. Игры «Кошки- мышки», «Успей занять место».	2		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальност и; корректно и аргументировано высказывать своё мнение
30	Игры на свежем воздухе по выбору педагога и учащихся	2		планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга	бережное отношение к физическому и психическому здоровью; воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде
31	Игры на свежем воздухе по выбору педагога и учащихся	2		соблюдать требования техники безопасности к	бережное отношение к физическому и психическому

				местам проведения занятий физической культурой	здоровью; воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде
32	Игры на свежем воздухе по выбору педагога и учащихся	2		планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга	бережное отношение к физическому и психическому здоровью; воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде
33	Игры на свежем воздухе по выбору педагога и учащихся	2		соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой	бережное отношение к физическому и психическому здоровью; воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде

### **Литература:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарта начального общего образования (06.10.2009г. № 373)
2. .А.П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2019
3. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2021
4. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.  
<http://www.schoolexpert.ru>
5. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2019
6. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2020
7. Реализаци здоровьесберегающих технологий <http://festival.1september.ru>