

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 7
имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

«Проверено»
Зам. директора по УВР
Абрамова В.Н.

(подпись)
« 15 » июля 2022г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №7
Крюкова Л.В.

(подпись)
« 29 » июля 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»
по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность»**

Класс 1-4

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
Протокол № 5 от «28» июня 2022г.
Председатель МО Замотина Н.Г. _____
(подпись)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100) – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561/
- Информационно-методического письма Министерства просвещения РФ от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ № 7;
- Примерных программ внеурочной деятельности, методической и учебной литературы и соответствует требованиям обновлённых ФГОС.

Программа составлена с учетом требований обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения и соответствует возрастным особенностям младшего школьника.

Общая характеристика курса

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

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

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ

Целью учебной программы «Динамические паузы» 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 данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Динамические паузы», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Базовым результатом освоения предмета «Динамические паузы» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Динамические паузы» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по предмету «Динамические паузы» составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Учебном плане образовательных учреждений начального общего образования. Предмет «Динамические паузы» изучается в первом классе начальной школы в объеме 66 ч (2 урока в неделю), во 2-4 классах в объеме 68 ч (2 урока в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Динамические паузы» 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Динамические паузы» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
 - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
 - характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
 - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
 - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
 - применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

По окончании 4 класса начальной школы учащиеся должны уметь:результатом реализации программы «Динамические паузы» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Общеразвивающие игры (14 час.)

Данный раздел позволяет педагогу выявить у своих подопечных потенциальные возможности и интересы. Помочь им их реализовать. Игра – это хорошая возможность для организации межличностных отношений в классе, возможность свободного самоопределения и самореализации, ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка. Любая игра строится на принципе единства – единство обучения, воспитания, развития.

Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (12 час.)

Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, формированию осанки, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Раздел 3. Русские народные игры (8 час.)

Очень важно обогатить детей запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев двигательными элементами, дети смогут самостоятельно организовать и проводить игры.

Формы организации

Характеристика основных видов деятельности учащихся

Раздел 1. Общеразвивающие игры (28 час.)

Игры на ориентирование в пространстве (14ч.):

«Ворота», «Встречный бой», «Вытолкни за круг», «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».

Коллективная игра

Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Осуществлять взаимный контроль, оценивать взаимное поведение при перемещении, оказывать взаимопомощь; Выбирать эффективные способы решения поставленных задач, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, поиск новых форм для решения поставленных задач, уметь договариваться о распределении функций и ролей, задавать вопросы, уметь слушать собеседника.

Игры с предметами (14ч.)

Игры со скакалками: «Найди жгут», «Скакалочка», «Салки-выручалки», «Альпинисты».

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки»
Беседа, коллективная игра

Мотивация учебной деятельности, развитие эстетической потребности, уважительного отношения к иному мнению, ориентироваться в разнообразии способов задач, самостоятельно решать проблему; Уметь формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действие в соответствии с поставлено задачей, адекватно воспринимать предложение учителя, творчески подходить к решению поставленных задач.

Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (24 ч.)

Подвижные игры (12ч.)

«Прыжки по кочкам», « Кто быстрее встанет в круг»,

«Прыгающие воробушки»,

« Конники-спортсмены», «Удочка», « Салки с прыжками», «К своим флажкам»

Загадки, беседа, коллективная игра

Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, перемещаться в ограниченном пространстве, совершенствовать быстроту реакции, скоростные способности, выносливость.

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.

Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Устанавливать цели. Концентрация воли для преодоления физических нагрузок, стабилизация эмоционального состояния.

Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий (3ч.) «Найди жгут», «Бег сороконожек», «12 палочек», «Два мороза»

Познавательная беседа, коллективная, групповая игра

Контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, уметь договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, выделять и формулировать то, что усвоено. Развивать уважительное отношение к иному мнению, стремиться к сотрудничеству, уметь составить план самостоятельных действий.

Эстафеты с баскетбольными мячами (6ч.)

«Метко в цель», «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Передал -садись»

Командные соревнования

Выбирать действие в соответствии с поставлено задачей, ориентироваться в разнообразии способов обучения, применять различные способы самоконтроля. Проявление активности для решения познавательных задач, умение использовать общие приемы, умение анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение. Умение использовать общие приемы, анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение, контролировать эмоциональное состояние.

Раздел 3. Народные игры (16 ч.)

Хороводные игры (2ч.)

«Плетень», «Ручеёк»

Сюжетные игры (8ч.)

«Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки», «Фанты»

Беседа, викторина, коллективная игра, групповая игра

Получат представления об особенностях русских народных игр. Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, развивать двигательные и скоростные способности.

Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректировок.

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Русские народные игры(6ч.)

«Горелки», «Лапта», «Штандр»

Беседа, спортивный праздник

Осознание своей этнической принадлежности, мотивация учебной деятельности, исходя из чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, умение пользоваться информацией о своей культуре.

Методическое обеспечение образовательной программы: «Динамические паузы»

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 новую 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 битку в нарисованный первый квадрат так, чтобы она не касалась 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 подбирается, игрок поворачивается кругом и возвращается назад, сохраняя равновесие и не наступая на линии. Игра длится до тех пор, пока игрок не наступит на линию или не потеряет равновесия; тогда наступает очередь другого игрока. Побеждает в игре "Классы" тот, кто первым проскачет от первого «класса» до восьмого.

Игра "Солнце и месяц"

Сзывайте на площадку для игры как можно больше мальчиков и девочек. Много игроков - игра веселее! Сперва надо назначить двух вожжаков, 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: получают "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 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 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»

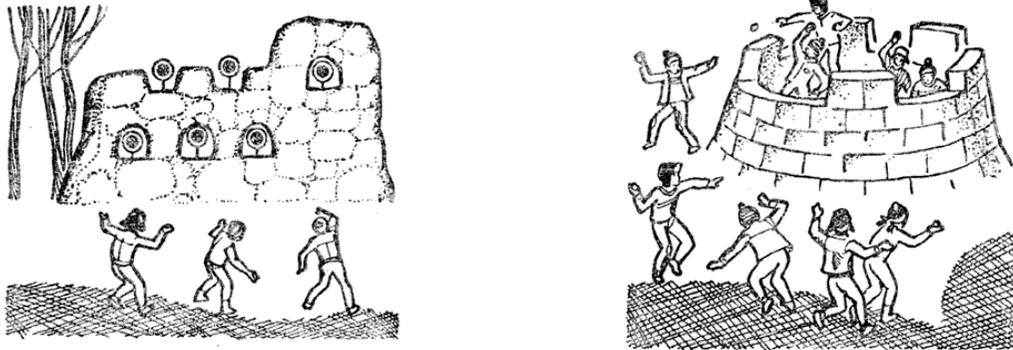
В игре участвуют 3-4 команды (по 3 игрока в каждой). По числу команд надо приготовить мишени - квадратные кусочки фанеры размером примерно 25X25 см, укрепленные на подставках.

В начале игры мишени 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 водящего.

Игра «Краски»

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

Игра «Земля, вода, воздух, ветер»

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

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

Продолжительность игры: 20-30 минут.

ХОД:

Игра имеет две интерпретации:

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

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

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

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

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

Игра "Ручеек".

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

Игра «Успей занять место»

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

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

2. Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов)

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

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

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

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

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

VI. И. п. — ноги врозь руки 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 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 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.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2011
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011
3. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>
4. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010
5. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 1986
6. А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД. <http://festival.1september.ru>

Тематическое планирование. 1 класс

№ п/п	Название разделов и темы уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
1	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение» 1ч.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий	Уметь: – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
2	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение» 1ч.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.	– характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
3	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание. 1ч.	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности	– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
4	Игры с бегом, на внимание «За флажками», «Класс, смирно!» 1ч.	Объяснять пользу подвижных игр.	– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
5	Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно!» 1ч.	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий	– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
6	Игры на внимание «День и ночь», «Класс, смирно!» 1ч.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.	– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
7	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется — раз» 1ч.	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
8	Игра «Море волнуется — раз». Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. 1ч.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и	
9	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. 1ч.		

10	Игра «День и ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг, шаг галопа в сторону1ч.	перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).	–применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
11	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется — раз»1ч.	Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.	– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
12	Игры на внимание «Класс, тихо!», «День и ночь». Дыхательные упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.1ч.	Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Участвовать в подвижных играх.	Уметь: – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
13	Комбинация общеразвивающих упражнений различной координационной сложности1ч.	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий	–характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
14	Комплекс ОРУ с мячом1ч.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.	– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
15	Игра с мячом «Охотники и утки»1ч.	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности	– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
16	Строевые упражнения: перемещение1ч.	Объяснять пользу подвижных игр.	– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
17	«Веселые старты» с мячом. Гимнастические упражнения: лазание1ч.	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий	– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
18	Игра с мячом «Охотники и утки»1ч.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.	–применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
19	Игры с мячом: ловля, бросок, передача1ч.	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
20	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву»1ч.	Распределяться на команды с помощью считалочек.	
21	Игры «Волки, белки, лисы», «Охотники и утки»1ч.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.	
22	Эстафета с мячом. Гимнастические упражнения на низкой перекладине1ч.	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).	
23	Комплекс ОРУ со скакалкой1ч.	Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.	
24	«Веселые старты» со скакалкой1ч.	Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных	
25	Игры со скакалкой, с мячом. Гимнастические упражнения перекладине.1ч.	Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток	
26	Игра с прыжками «Попрыгунчики - воробушки»1ч.	Определять, с помощью каких частей тела	
27	Игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки»1ч.		
28	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями1ч.		
29	Игра «Охотники и утки». Переноска и надевание лыж1ч.		
30	Построение. Прогулка на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе1ч.		

31	Игра «Метко в цель», катание на санках. Как закаляться. Обтирание. Обливание1ч.	выполняются передвижения.	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.
32	Переноска лыж. Надевание. Ступающий шаг без палок1ч.	Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Участвовать в подвижных играх.	
33	Игра «Два Деда Мороза». Ступающий шаг без палок1ч.	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий	
34	Игра «Попади снежком». Переноска лыж. Надевание. Ступающий шаг без палок1ч.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.	
35	Игры «Два Деда Мороза», «Попади снежком»1ч	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности	
36	Катание на лыжах1ч.	Объяснять пользу подвижных игр.	
37	Катание на санках, лыжах. Метание снежков в цель1ч.	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий	
38	«Веселые старты» на лыжах и санках1ч.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.	
39	Игра «Два Деда Мороза». Прогулка на свежем воздухе. Метание снежков в цель1ч.	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	
40	Подъем на небольших склонах1ч.	Распределяться на команды с помощью считалочек.	
41	Игра «Волки, белки, лисы». Катание на санках, лыжах1ч.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.	
42	Лыжная эстафета1ч.	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).	
43	Игра «Захват крепости». Катание на санках. Лыжная эстафета1ч.	Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток	
44	Катание на санках. Эстафета на санках. Передвижение на лыжах1ч.	Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.	
45	Игры «Захват крепости», «Попади в цель»1ч.	Участвовать в подвижных играх.	
46	Повороты, переступания1ч.	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий	
47	Метание снежков в цель на дальность1ч.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.	
48	Зимние русские народные игры. Катание на лыжах и санках1ч.	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в	
49	Игры «Два Деда Мороза», «Захват крепости»1ч		
50	Скользкий шаг с палками1ч.		
51	Эстафета на лыжах. Игры с мячом: ловля, бросок, передача1ч.		
52	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча1ч.		
53	Ловля и передача большого баскетбольного мяча1ч.		

54	Игра «Охотники и утки». Передача баскетбольного мяча 1ч.	<p>процессе игровой деятельности Объяснять пользу подвижных игр. Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.). Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.
55	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Совушка» 1ч.		
56	Игры «Охотники и утки», «Совушка» 1ч.		
57	Ловля, бросок, передача мяча. Эстафета с мячом 1ч.		
58	Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчики-воробушки» 1ч.		
59	Игра «Попрыгунчики-воробушки». Ведение баскетбольного мяча 1ч.		
60	Ходьба в ритме. Игра «Перемена мест» 1ч.		
61	Игры «День и ночь», «Море волнуется — раз». Воздушные и солнечные ванны 1ч.		
62	Ходьба с изменением направления. Игра «Салки» 1ч.		
63-68	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору 6ч.		

Тематическое планирование. 2-4 классы

№ п/п	Название разделов и темы уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
-------	---	---------------------------	--

1-2	Режим дня школьника. Гигиена повседневного быта. 2ч.	Урок-инсценировка. Режим дня школьника. Гигиена повседневного быта. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений (К №1).Игра «Построй шеренгу» 2ч.	<p>Уметь:</p> <p>первостепенным результатом реализации программы «Динамические паузы» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных
3-4	Игровые упражнения на построение и перестроение. К№1. 2ч.	Игровые упражнения на построение и перестроение. К№1. Игра «Море волнуется» 2ч.	
5-6	Игровые упражнения на построение и перестроение. К№1. Веселое состязание 2ч.	Игровые упражнения на построение и перестроение. К№1. Веселое состязание «Стул есть, да никак не сесть». 2ч.	
7-8	Разучивание комплекса упражнений №2. 2ч.	Разучивание комплекса упражнений №2. Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц». 2ч.	
9-10	Игровые упражнения прыжками. К№2.. 2ч.	Игровые упражнения прыжками. К№2. Игра «Солнце и месяц». 2ч.	
11-12	К №2. игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. 2ч.	К №2. игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. Игра «Классы». 2ч.	
13-14	Разучивание комплекса упражнений №3. 2ч.	Разучивание комплекса упражнений №3. Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча. Игра «У кого мяч?». 2ч.	
15-16	К №3. Игровые упражнения на равновесие. 2ч.	К №3. Игровые упражнения на равновесие. Игра «У кого мяч?». 2ч.	
17-18	К №3. Двигательный режим учащегося. 2ч.	К №3. Двигательный режим учащегося. Игра «Кошки-мышки». 2ч.	
19-20	Разучивание комплекса упражнений №4. 2ч.	Разучивание комплекса упражнений №4. Игра «Удочка». 2ч.	
21-22	К №4. Игровые упражнения с лазанием. 2ч.	К №4. Игровые упражнения с лазанием. Игра «Гонка мячей». 2ч.	
23-24	К №4. Игровые упражнения с ходьбой. 2ч.	К №4. Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Бой петухов». 2ч.	
25-26	Разучивание комплекса упражнений №5 2ч.	Разучивание комплекса упражнений №5 Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Солнце и месяц». 2ч.	
27-28	К №5. Игровые упражнения с ходьбой. 2ч.	К №5. Игровые упражнения с ходьбой. Веселые соревнования «Комический футбол». 2ч.	
29-31	Прогулка на свежем воздухе. 3ч.	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Скатывание шаров».3ч.	
32-35	Прогулка на свежем воздухе. 4ч.	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Залп по мишеням».4ч.	
36-39	Прогулка на свежем воздухе. 4ч. Катание на санках.	Прогулка на свежем воздухе. 4ч. Катание на санках. Строительство горок.	

40-44	Прогулка на свежем воздухе. Строительство из снега. 5ч.	Прогулка на свежем воздухе. Строительство из снега. Игра «Осада снежной крепости» 5ч.	<p>условиях.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
45-46	К №1. Игровые упражнения на построение. 2ч.	К №1. Игровые упражнения на построение. Игра «Угадай, чей голосок?» 2ч.	
47-48	К №2. Игровые упражнения на построение. 2ч.	К №2. Игровые упражнения на построение. Игра «Удочка». 2ч.	
49-50	К №3. Игровые упражнения с прыжками. 2ч.	К №3. Игровые упражнения с прыжками. Игра малой подвижности «Краски». 2ч.	
51-52	К №4. Азбука закаливания. 2ч.	К №4. Азбука закаливания. Веселые соревнования «Воздух, вода, земля, ветер». 2ч.	
53-54	Комплекс №4. 2ч.	К №4. Игры «Ручеек», «Удочка с выбыванием» 2ч.	
55-56	К №5. Игровые упражнения на равновесие. 2ч.	К №5. Игровые упражнения на равновесие. Игра «Угадай, чей голосок?». 2ч.	
57-58	К №5. Упражнения на равновесие. 2ч.	К №5. Упражнения на равновесие. Игры «Кошки-мышки», «Успей занять место». 2ч.	
59-68	Игры на свежем воздухе по выбору педагога и учащихся 10ч.	Игры на свежем воздухе по выбору педагога и учащихся 10ч.	