

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти  
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов  
№ 93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени  
«Куйбышевгидростроя»

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
Протокол №7  
от 31.05.2022г.

**СОГЛАСОВАНА**

на заседании МС  
Протокол №5  
от 30.05.2022г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБУ «Школа №93»  
А.Г.Родионов \_\_\_\_\_  
Приказ №246/1 от 31.05.2022г.

**ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**«Динамическая пауза»**

Возраст учащихся – 7 лет

Срок реализации – 1 год

Количество часов в год: 1 класс - 66 часов

Разработала  
Горбунова Валентина Николаевна  
учитель начальных классов

**Тольятти, 2022**

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Программы воспитания МБУ «Школа №93» г. о. Тольятти и на основе программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза» А. П. Матвеева Физическая культура 1-4 классы, М.: Просвещение, 2014

**Актуальность** изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной.

Ведение курса «Динамические паузы» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Важное направление в содержании программы «Динамические паузы» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

**Цель:** снятие у обучающихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведение разнообразных форм занятий физической культурой, воспитание у обучающихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр

### **Задачи:**

- 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.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

### **Сроки реализации программы:**

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

Рабочая программа внеурочной деятельности интегрированного курса «Динамическая пауза» составлена согласно требованиям СанПиНа, годового календарного графика МБУ Школы №93 и составляет 66 часов. (33 нед. x 2 ч. = 66 ч.)

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе — 35 мин. Процент пассивности (число аудиторных занятий) — 0%

### **Программа направлена на:**

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

**Общая характеристика курса.** На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях), самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

**Основополагающие педагогические принципы программы:**

реализация потребности детей в двигательной активности,  
учет специфики двигательных занятий,  
комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья обучающихся,  
постепенное усиление физической и мышечной нагрузки,  
разнообразная физическая деятельность учащихся,  
преимущество урочных и внеурочных работ.

**Форма организации деятельности в основном** — коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни обучающихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

**Содержание внеурочного курса** «Динамическая пауза» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на 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.

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 курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью,

**ВХОДЯТ:**

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты:**

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям двигательной активности;
- понимание нравственных норм поведения;
- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- познавательная мотивация к истории возникновения подвижных игр;
- понимание значения занятий для укрепления здоровья;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и

сопереживания чувствам других людей;

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные:**

Обучающиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (под руководством учителя);
- следовать инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения заданий;
- самостоятельно выполнять виды упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать подвижные игры во время прогулки.

#### **Познавательные:**

Обучающиеся научатся:

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие - установление причинно-следственных связей;
- определять значение двигательной активности на здоровье человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;

#### **Коммуникативные:**

Обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы для уточнения непонятного;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.
- выражать собственное эмоциональное отношение к подвижным играм;
- рассказывать о влиянии спорта на организм человека;
- высказывать собственное мнение о значении двигательной активности;
- договариваться и приходить к общему мнению в игровой деятельности;
- быть терпимым к другим мнениям, учитывать их в игровой деятельности;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

#### **Предметные результаты**

Обучающиеся научатся:

- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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;
- навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### **По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:**

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

### **Содержание курса**

Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых

технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Используются такие игры как: игры «Удочка», «Попрыгунчики-воробушки», «Салки», «К своим флажкам», "Два Мороза", «Гуси -лебеди», «Конники - спортсмены», «Играй, играй — мяч не теряй», «Пятнашки», «Веселые старты», «Мяч в корзину», «Защитники снежной крепости», игры эстафеты с бегом и мячом.

Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры — усилить впечатление, привлечь внимание детей на то, что находится рядом, но не намечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Используются такие игры как: игра «Класс, смирно!», «Ловушки с мячом», «День и ночь», «Обведи меня», «Метко в цель», «Перемена мест»

Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «Альпинисты», «Пролетай - убегай», «Упасть не давай», «Запрещенное движение», « В раю оленьих троп».

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с обручем), комплекс № 3 (у гимнастической стенки), комплекс № 4 (с веревочкой ( скакалкой)), комплекс № 5 (с мячом),

«Невидимки», «Трамвай», «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо», комплекс общеразвивающих упражнений «Прыжки по полоскам», комплекс упражнений в равновесии

«Пройди и не задень».

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

### **Формы и виды контроля**

Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый. Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в его портфолио.

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады.



## Тематическое планирование курса "Динамическая пауза" в 1 классе

№ урока	Тематический раздел, тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронный образовательный (цифровой) ресурс
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Соблюдать правила игры. Использовать разные виды бега.	
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений ( в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. Моделировать физические нагрузки для развития быстроты. Соблюдать правила игры. Следовать при выполнении инструкциям учителя.	
3	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений ( в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. Моделировать физические нагрузки для развития быстроты. Соблюдать правила игры. Следовать при выполнении инструкциям учителя.	
4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений ( в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. Моделировать физические нагрузки для развития быстроты. Соблюдать правила игры. Следовать при выполнении инструкциям учителя.	
5	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление.	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.	Моделировать физические нагрузки для развития координации движений. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	
6	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление.	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.	Ориентирование в пространстве. Развитие координационных способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие координационных способностей.	
7	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег наперегонки, ускорение из разных исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями. Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.	Развитие координационных способностей. Команды.	
8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег наперегонки, ускорение из разных исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями. Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.	Команды. Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	
9	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" повторение. "Прыжки по полоскам"-разучивание	Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег наперегонки, ускорение из разных исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями. Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.	Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	
10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" повторение. "Прыжки по полоскам"-разучивание	Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег наперегонки, ускорение из разных исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями. Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.	Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Развитие координационных способностей.	
11	Игры с бегом: "Два мороза" — разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег наперегонки, ускорение из разных исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями. Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Развитие координационных способностей.	

12	Игры с бегом: "Два мороза" — разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание			
13	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание.			
14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание.			
15	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разучивание.			
16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разучивание.			
17	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"			
18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"			
19	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"			
20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"			
21	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"			
22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"			
23	"Быстрые упряжки"			
24	Игры на санках: "На санки", "Гонки санок"			
25	Игры на санках: "На санки", "Гонки санок"			



26	Игры на санках: "Трамвай", "Пройди и не задень"			
27	Игры на санках: "Трамвай", "Пройди и не задень"			
28	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание			
29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание			
30	Эстафета с лазаньем и переливанием.			
31	Игры у гимнастической стенки —повтор.			
32	Игры у гимнастической стенки —повтор.			
33	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание			
34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание			
35	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо"- разучивание.			
36	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо"- разучивание.			
37	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.			

38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.			
39	Игры у гимнастической стенки — по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»			
40	Игры у гимнастической стенки — по выбору детей, игры: «Карусель», «Замри»			
41	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание			
42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание			
43	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"			
44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"			
45	Игры с мячом: (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание			
46	Игры с мячом: (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание			
47	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"			
48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"			
49	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"			
50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в			

	корзину"			
51	Игры-эстафеты с бегом и мячом			
52	Игры-эстафеты с бегом и мячом			
53	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" повтор. "Прыжки по полоскам"-повторение.			
54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" повтор. "Прыжки по полоскам"-повторение.			
55	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор			
56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор			
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повторение.			
59	Игра-соревнование "Веселые старты"			
60	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.			
61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.			
62	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.			
63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.			
64	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена			

	мест", повторение.			
65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест", повторение.			
66	"День и ночь!"			

### **Список литературы:**

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1-4 КЛАССЫ. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2016
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2016
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. 2015
5. М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2017
6. А.В. Закирова. Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД