

**Юго-Западное управление министерства образования Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная  
общеобразовательная школа пос. Степняки  
муниципального района Приволжский Самарской области**

**РАССМОТРЕНО:**  
на педагогическом совете  
№ 1 от «30» августа 2024г

**ПРОВЕРЕНО:**  
и.ф. Зам. директора по УВР  
«24» августа 2024г  
\_\_\_\_\_Л.В. Миллер

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ГБОУ ООШ пос.  
Степняки  
\_\_\_\_\_О.Н. Харитонова  
Приказ № 74-од от 30.08.2024г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»  
1 класс  
2024/2025уг**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по интегрированному курсу «Динамические паузы» для 1 классов разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
- основной образовательной программы начального общего образования»;
- учебного плана внеурочной деятельности

Программа интегрированного курса «Динамические паузы» рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Данная программа тесно связана с программами по физической культуре Егорова Б.Б., Пересадына Ю.Е., Ляха В.И.

Связь динамических пауз, осуществляемых во внеурочное время, с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

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.

Актуальность данной темы обусловлена еще и тем, что наша школа является школой здоровья. Введен 3-й урок физкультуры, оздоровительная физкультура, динамический час в начальной школе, физкультминутки на уроках, музыкально-подвижные перемены.

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. Чтобы обеспечить разнообразие в условиях современной школы нам видится выход в организации для каждой параллели классов циклических занятий по скользящему графику.

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.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию

дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

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

**Цель** : воспитание у учащихся 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 МБОУ «СОШ №1» и составляет 66 часов. (33 нед. x 2 ч.= 66 ч.)

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе –30 мин.

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 учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физической культуры, 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).  
Наконец, учащиеся 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.

### **Пути, средства, методы достижения цели.**

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

#### Основополагающие педагогические принципы программы:

- 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.

#### Средства достижения цели:

1. Аудиовизуальные
2. Электронные образовательные ресурсы
3. Наглядные
4. Демонстрационные

#### Методы достижения цели:

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др.

#### Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

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

## **2. Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1	Подвижные игры	6	12	18
2	Игры на внимание	8	11	19
3	Общеразвивающие игры	4	10	14
4	Комплексы общеразвивающие	5	10	15
	Итого:	23	43	66

### 3. Содержание программы

1. 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 облегчённом 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», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», «Солнце и месяц», «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости»,

2. 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, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается 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 «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеёк», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Юла», «Летающая вертушка»

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.

#### 4. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

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.

## 4. Планируемые результаты

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 определённые 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:**

- 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;
- 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.

### Преимущественные формы достижения воспитательных результатов при реализации программы внеурочной деятельности «Динамические паузы»

Уровень результатов Виды внеурочной деятельности	Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Получение самостоятельного общественного действия
Игровая деятельность	Сюжетно-ролевые игры «В музее», игра-соревнование, практическая работа		
	Деловая игра, составление кроссвордов, практическая работа «Меню спортсмена»		
Познавательная	Познавательные игры «Карусель», «Замри».		
	Проекты «Тропой охотников», «Быстрый олень», конкурсы «В раю оленьих троп» (игры коренных народов)		
Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)	Культпоход в музей (игры коренных народов),		
	Составление каталога игр народов Сибири		
Спортивно-оздоровительная деятельность	Спортивные турниры, беседы о ЗОЖ		
	Социально значимые спортивные и		

## **5.Формы и виды контроля**

Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый. Проводится в форме проектных работ (групповая, тематическая...)

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.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

с указанием форм проведения занятий и видов деятельности

№	Тема урока	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы проведен ия занятий и виды деятельности
1	Вводный урок. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр	Команды, кричалки. Выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	Беседа
2	Игра с элементами легкой атлетики: "Золотые ворота".	Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе; Развитие координационных способностей.	Игра
3-4	Игра с элементами легкой атлетики: "Гуси - лебеди". «Салки»	Помогать организовывать и проводить подвижные игры и соревнования на открытом воздухе	Игра
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление изученных игр.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности; Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Игра
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!" -разучивание.	Ориентирование в пространстве Закрепление и совершенствование навыков бега.	Игра
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание.	В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве	Игра
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены"- повтор.	Закрепление и совершенствование навыков бега.	

13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" - разучивание.	Передача и ловля мяча. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве мяча двумя руками Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Игра
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание.	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Игра
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим	Соблюдать правила поведения и	Игра

	флажкам!"	предупреждения травматизма вовремя игровой деятельности.	
21 - 22	Игры «Ловишка в кругу», «Краски» -разучивание.	Развитие координационных способностей.	
23	Эстафета: "Быстрые упряжки".	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	
24- 25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок".	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма вовремя игровой деятельности; Закрепление и совершенствованиенавыков бега.	Игра
26- 27	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень".	Развитие силовых способностей Закрепление и совершенствованиенавыков бега. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игр а
28- 29	Игры «Снежинки и льдинки», «Кто лишний?» - разучивание.	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма вовремя игровой деятельности; Закрепить навык ориентирования в пространстве, совершенствование функции равновесия.	Игра
31- 32	Игры «Ловишка в кругу», «Кто лишний?» -повтор	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
33- 34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"- повтор.	Развитие координационных способностей.	Игр а

35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!» - разучивание.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Через кочки и пенёчки»- разучивание.	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	
39-40	Игры на координацию движений «Животные в зоопарке», «Гол - штанга» - разучивание.	Развитие координационных способностей.	Игра
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание.	Совершенствовать навыки бега, развивать скоростные способности. Закрепление навыков метания на дальность и точность. Развитие глазомера.	Игра
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ориентирование в пространстве.	Игра
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание.	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра

		Ведение мяча на месте и в движении.	
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему».	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	Игра
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Развитие навыка скоростных способностей. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	Развитие навыка скоростных способностей. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор.	Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности. Закрепление навыков метания на дальность и точность. Развитие глазомера.	Игра
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор.	Развитие координационных способностей. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Игра
59	Игра-соревнование "Веселые старты".	Развитие навыка скоростных способностей. Развитие глазомера.	Игра

		Ориентирование в пространстве.	
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Организовывать места занятий подвижными играми на открытом воздухе.	Игра
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Ястреб иутки» -повтор.	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест"-повторение.	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве.	Игра
66	Игры "День и ночь!», «Животные в зоопарке» -повторение.	Развитие координационных способностей.	Игра

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **освоения курса внеурочной деятельности:**

#### **Личностные:**

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

#### **Метапредметные:**

##### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

##### *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

##### *Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов	ЭОР
1	Вводный урок. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр	1	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
2	Игра с элементами легкой атлетики: "Золотые ворота".	1	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
3-4	Игра с элементами легкой атлетики: "Гуси - лебеди". «Салки»	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление изученных игр.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены"-повтор.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!"	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
21 - 22	Игры «Ловишка в кругу», «Краски» -разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
23	Эстафета: "Быстрые упряжки".	1	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок".	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
26-27	Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень".	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
28 -29	Игры «Снежинки и льдинки», «Кто лишний?» - разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
31-32	Игры «Ловишка в кругу», «Кто лишний?» -повтор	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"-повтор.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
35-36	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!» -разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Через кочки и пенёчки»- разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
39-40	Игры на координацию движений «Животные в зоопарке», «Гол - штанга» - разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>

43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди".	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-разучивание.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему».	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
59	Игра-соревнование "Веселые старты".	1	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Ястреб и утки» -повтор.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест"- повторение.	2	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>
66	Игры "День и ночь!», «Животные в зоопарке» - повторение.	1	<a href="https://multiurok.ru/files/uchebnyi">https://multiurok.ru/files/uchebnyi</a>