

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 16  
имени Героя Советского Союза В.А. Герасимова  
городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрена  
на заседании  
ШМО классных  
руководителей  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023

Проверена  
и.о. зам. директора по УВР  

---

О.Н. Каменская

Утверждена  
Директор  
ГБОУ ООШ № 16  
г. Сызрани  

---

О.Н. Каменская  
Приказ № 203/ОД  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочно деятельности**  
**«Динамическая пауза»**  
**для обучающихся 1 класса**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286), на основе Методического конструктора: П.В.Степанов, Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Пособие для учителя/ П.В.Степанов, Д.В.Григорьев,. — М.: Просвещение, 2011. — 223 с. — (Стандарты второго поколения). Программа является одной из форм физического развития и ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 1 класса и рассчитана на проведение занятий по 2 часа в неделю (66 часов в год).

### ***Содержание учебного курса***

#### **Раздел 1 Подвижные игры с элементами легкой атлетики (7 ч)**

Вводный урок. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Команды, кричалки. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Выполнение различных видов бега, ходьбы, прыжков. Организация места для занятий подвижными играми на открытом воздухе; развитие координационных способностей. Игры с элементами легкой атлетики: "Золотые ворота", "Гуси - лебеди», «Салки», "Попрыгунчики-воробушки". Соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время игровой деятельности. Разучивание и закрепление изученных игр.

#### **Раздел 2 Подвижные игры с элементами ОРУ (5 ч)**

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве, развитие координационных способностей. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!», «Попрыгунчики-воробушки», "Совушка", "Конники-спортсмены". Закрепление и совершенствование навыков по выполнению ОРУ.

#### **Раздел 3 Подвижные игры с бегом (12 ч)**

Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости. Совершенствование и закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей. Закрепление навыков бега. Развитие

координационных и скоростных способностей. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Проведение игр с бегом "Салки", "К своим флажкам!", «Ловишка в кругу», "Два мороза", «Краски», "Пятнашки", "Гуси-лебеди». Бег с изменением направления, ритма и темпа. Закрепление изученных игр.

#### **Раздел 4 Подвижные игры на санках (6 ч)**

Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Развитие силовых способностей. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Разучивание и проведение игр на санках. "На санки", "Гонки санок", "Трамвай", "Пройди и не задень», «Снежинки и льдинки», «Кто лишний». Закрепление и повторение изученных игр.

#### **Раздел 5 Подвижные игры с мячом (12 ч)**

Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Совершенствование и закрепление навыков передачи и ловли мяча. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Развитие навыков передачи мяча двумя руками. Разучивание и проведение игр с мячом "Перемени мяч", "Ловушки с мячом», "Кто дальше бросит", "Метко в цель", "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину". Разучивание игр с элементами футбола и пионербола: "Обведи меня", "Успей поймать", "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему». Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Ведение мяча на месте и в движении. Повторение изученных игр.

#### **Раздел 6 Подвижные игры с прыжками (9 ч)**

Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Ориентирование в пространстве, развитие координационных способностей. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Разучивание и проведение игр с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки", "Прыжки по полоскам", с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Через кочки и пенёчки», «Через ручеек», «Ястреб и утки». Развитие навыка скоростных способностей и глазомера. Ориентирование в пространстве. Закрепление и повторение изученных игр.

## **Раздел 7 Подвижные игры с гимнастическими снарядами (обручи, ленты, веревочки, скакалки) (6 ч)**

Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Ориентирование в пространстве, развитие координационных способностей. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Разучивание и проведение игр с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!», с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Развитие навыка скоростных способностей и глазомера. Закрепление и повторение изученных игр.

## **Раздел 8 Подвижные игры на координацию движений (5 ч)**

Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Ориентирование в пространстве, развитие координационных способностей. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Разучивание и проведение игр на координацию движений «Животные в зоопарке», «Гол - штанга», "День и ночь!». Развитие навыка скоростных способностей и глазомера. Закрепление и повторение изученных игр.

## **Раздел 9 Подвижные игры - эстафеты (4ч)**

Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Ориентирование в пространстве, развитие координационных способностей, глазомера. Развитие силовых и скоростных способностей. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие навыков передачи мяча одной и двумя руками, навыков обращения с гимнастическими снарядами. Проведение игр-эстафет с бегом и мячом, игр-соревнований "Веселые старты", эстафета с лазаньем и перелазанием. Закрепление изученных игр.

### **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 по внеурочной деятельности

Тематические блоки, темы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающегося	Формы организации обучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1 Подвижные игры с элементами легкой атлетики (7 ч)</b>					
1. Вводный урок. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр	1	Вводный урок. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Команды, кричалки. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Выполнение различных видов бега, ходьбы, прыжков. Организация места для занятий подвижными играми на открытом воздухе; развитие координационных способностей. Игры с элементами легкой атлетики: "Золотые ворота", "Гуси - лебеди», «Салки», "Попрыгунчики-воробушки". Соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время игровой деятельности.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Фронтальная работа	<a href="https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html">https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html</a>
2 Игра с элементами легкой атлетики: "Золотые ворота".	1		Познавательная игра	Индивидуальная работа Групповая работа	
3 Игра с элементами легкой атлетики: "Золотые ворота".	1		Игра-соревнование	Индивидуальная работа Групповая работа	

		Разучивание и закрепление изученных игр.			
4 Игра с элементами легкой атлетики: "Гуси - лебеди". «Салки»	1	<p>Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Выполнение различных видов бега, ходьбы, прыжков. Организация места для занятий подвижными играми на открытом воздухе; развитие координационных способностей. Игры с элементами легкой атлетики: "Гуси - лебеди», «Салки», "Попрыгунчики-воробушки". Соблюдение правил поведения и предупреждение травматизма во время игровой деятельности. Разучивание и закрепление изученных игр.</p>		Индивидуальная работа Групповая работа	<a href="https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoj-shkole-igry.html">https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoj-shkole-igry.html</a>
5 Игра с элементами легкой атлетики и прыжками: «Салки», "Попрыгунчики-воробушки".	1		Игра-соревнование	Индивидуальная работа Групповая работа	
6 Игры с элементами легкой атлетики и прыжками: "Гуси - лебеди". «Салки», "Попрыгунчики-воробушки".	1			Индивидуальная работа Групповая работа	
7 Разучивание и закрепление изученных игр.	1		Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Фронтальная работа	
<b>Раздел 2 Подвижные игры с элементами ОРУ (5ч)</b>					
8 Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!», «Совушка» -разучивание	1	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве, развитие	Игра-эстафета	Индивидуальная работа Фронтальная работа	<a href="https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoj-shkole-igry.html">https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoj-shkole-igry.html</a>

9 Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!», «Совушка» -закрепление	1	координационных способностей. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!», «Попрыгунчики-воробушки», "Совушка", "Конники-спортсмены". Закрепление и совершенствование навыков по выполнению ОРУ.		Индивидуальная работа Групповая работа	<a href="http://uchaschihsjanachalnyhklasov/dinamicheskieperemeny-v-nachalnoishkoleigry.html">uchaschihsjanachalnyhklasov/dinamicheskieperemeny-v-nachalnoishkoleigry.html</a>
10 Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!», «Совушка» "Попрыгунчики-воробушки» -закрепление	1		Игровая, Проектная, культпоход	Индивидуальная работа Групповая работа	
11 Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!», «Совушка» , "Попрыгунчики-воробушки» -закрепление	1		Индивидуальная работа Групповая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a> <a href="http://viki.rdf.ru/">http://viki.rdf.ru/</a>	
12 Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест"- повторение.	1		Игра- соревнование	Фронтальная работа	
<b>Раздел 3 Подвижные игры с бегом (12 ч)</b>					
13 Игры с бегом: "Два мороза" - разучивание.	1	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости. Совершенствование и закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей. Закрепление навыков	Сюжетно- ролевая игра	Фронтальная работа	<a href="https://pedkopilka.ru/nachalnajashkola/igry-dlja-uchaschihsjanachalnyhklasov/dinamicheskieperemeny-v-nachalnoishkoleigry.html">https://pedkopilka.ru/nachalnajashkola/igry-dlja-uchaschihsjanachalnyhklasov/dinamicheskieperemeny-v-nachalnoishkoleigry.html</a>
14 "Конники-спортсмены"- повторение.	1		Игровая, проектная, культпоход	Индивидуальная работа Групповая работа	
15 Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!"	1		Индивидуальная работа Групповая работа		
16 Игры с бегом: "Салки", "К своим	1		Сюжетно- ролевая игра	Индивидуальная работа	<a href="https://pedkopilka.ru/nachalnajashkola/igry-dlja-uchaschihsjanachalnyhklasov/dinamicheskieperemeny-v-nachalnoishkoleigry.html">https://pedkopilka.ru/nachalnajashkola/igry-dlja-uchaschihsjanachalnyhklasov/dinamicheskieperemeny-v-nachalnoishkoleigry.html</a>



флажкам!"		бега. Развитие координационных и скоростных способностей. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Проведение игр с бегом "Салки", "К своим флажкам!". Бег с изменением направления, ритма и темпа. Закрепление изученных игр.		Групповая работа	<a href="http://chalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html">chalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html</a>
17 Игры «Ловишка в кругу», «Краски» - разучивание.	1	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости. Совершенствование и закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей. Закрепление навыков бега. Развитие координационных и скоростных способностей. Развитие глазомера. Ориентирование в	Игра-эстафета	Фронтальная работа	
18 Игры «Ловишка в кругу», «Краски» - повторение.	1			Индивидуальная работа Групповая работа	
19 Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки" - разучивание.	1		Игра-эстафета	Индивидуальная работа Групповая работа	
20 Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки" - повторение.	1		Индивидуальная работа Групповая работа	<a href="https://pedkopilka.ru/nachalaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-">https://pedkopilka.ru/nachalaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-</a>	

		<p>пространстве. Проведение игр с бегом "Салки", "К своим флажкам!", «Ловишка в кругу», «Краски», "Пятнашки". Бег с изменением направления, ритма и темпа. Закрепление изученных игр.</p>			<a href="http://shkole-igry.html">shkole-igry.html</a>
21 Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди" разучивание.	1	<p>Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости. Совершенствование и закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей. Закрепление навыков бега. Развитие координационных и скоростных способностей. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Проведение игр с бегом "Два мороза", «Краски», "Пятнашки", "Гуси-</p>	Игра- соревнование	Индивидуальная работа Групповая работа	<a href="https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html">https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html</a>
22 Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди" - повторение..	1		Сюжетно- ролевая игра	Индивидуальная работа Групповая работа	
23 Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди", "К своим флажкам", "Пятнашки"-повторение.	1		Игровая, проектная, культпоход	Индивидуальная работа Групповая работа	
24 Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди", "К своим флажкам", "Пятнашки"-повторение.	1				

		лебеди». Бег с изменением направления, ритма и темпа. Закрепление изученных игр.			
<b>Раздел 4 Подвижные игры на санках (6 ч)</b>					
25 Игры на санках. "На санки", "Гонки санок".	1	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Развитие силовых способностей. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Разучивание и проведение игр на санках. "На санки", "Гонки санок", "Трамвай", "Пройди и не задень», «Снежинки и льдинки», «Кто лишний». Закрепление и повторение изученных игр.	Сюжетно- ролевая игра	Фронтальная работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://www.nachalka.com/http://viki.rdf.ru/">http://www.nachalka.com/http://viki.rdf.ru/</a>
26 Игры на санках. "На санки", "Гонки санок".	1		Беседа о ЗОЖ, игра	Индивидуальная работа Групповая работа	
27 Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень".	1		Игра-эстафета	Индивидуальная работа Групповая работа	
28 Игры на санках "Трамвай", "Пройди и не задень".	1		Игра-эстафета	Индивидуальная работа Групповая работа	
29 Игры «Снежинки и льдинки», «Кто лишний» - разучивание	1		Сюжетно-ролевая игра	Индивидуальная работа Групповая работа	
30 Игры «Снежинки и льдинки», «Кто лишний» - повторение.	1		Игра- соревнование	Фронтальная работа	
<b>Раздел 5 Подвижные игры с мячом (12 ч)</b>					
31 Игры с мячом:	1	Соблюдение правил	Сюжетно- ролевая	Фронтальная	<a href="https://ped-">https://ped-</a>

"Перемены мяч", "Ловушки с мячом" - разучивание.		поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.	игра	работа	<a href="http://kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html">kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html</a>
32 Игры с мячом: "Перемены мяч", "Ловушки с мячом" – повторение.	1	Совершенствование и закрепление навыков передачи и ловли мяча. Развитие физических		Индивидуальна я работа Групповая работа	
33 Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	1	качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Развитие	Игра-эстафета	Индивидуальна я работа Групповая работа	
34 Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	1	глазомера. Ориентирование в пространстве. Развитие		Индивидуальна я работа Групповая работа	
35 Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" - разучивание	1	навыков передачи мяча двумя руками. Разучивание и проведение игр с мячом	Беседа о ЗОЖ, игра	Индивидуальна я работа Групповая работа	
36 Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" - повторение	1	"Перемены мяч", "Ловушки с мячом», "Кто дальше бросит", "Метко в цель", "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину". Разучивание игр с элементами футбола и пионербола: "Обведи меня", "Успей поймать". Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Ведение мяча на месте и в движении. Повторение изученных игр.		Индивидуальна я работа Групповая работа	

37 Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему».	1	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Совершенствование и закрепление навыков передачи и ловли мяча. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Развитие глазомера. Ориентирование в пространстве. Развитие навыков передачи мяча двумя руками. Разучивание и проведение игр с мячом "Обведи меня", "Успей поймать"-повторение.	Игровая, проектная, культпоход	Индивидуальная работа Групповая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://www.nachalka.com/http://viki.rdf.ru/">http://www.nachalka.com/http://viki.rdf.ru/</a>
38 Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему».	1		Сюжетно-ролевая игра	Индивидуальная работа Групповая работа	
39 Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	1		Игровая, проектная, культпоход	Индивидуальная работа Групповая работа	
40 Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".	1			Индивидуальная работа Групповая работа	
41 Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повторение.	1		Сюжетно-ролевая игра	Индивидуальная работа Групповая работа	
42 Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повторение.	1			Индивидуальная работа Групповая работа Фронтальная работа	

**Раздел 6 Подвижные игры с прыжками (9 ч)**

43 Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки" – разучивание.	1	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Ориентирование в пространстве, развитие координационных способностей. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Разучивание и проведение игр с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки", "Прыжки по полоскам", с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Через кочки и пенёчки». Развитие навыка скоростных способностей и глазомера. Ориентирование в пространстве. Закрепление и повторение изученных игр.	Игра-эстафета	Фронтальная работа	<a href="http://school-collection.ed u.ru">http://school-collection.ed u.ru</a> <a href="http://www.n achalka.com/">http://www.n achalka.com/</a> <a href="http://viki.rdf .ru/">http://viki.rdf .ru/</a>
44 Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки" –повторение.	1		Индивидуальная работа Групповая работа		
45 Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам" - разучивание.	1		Игра- соревнование	Индивидуальная работа Групповая работа	
46 Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Через кочки и пенёчки»- разучивание.	1		Индивидуальная работа Групповая работа		
47 Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Через кочки и пенёчки»- повторение.	1		Сюжетно- ролевая игра	Индивидуальная работа Групповая работа	
48 Игры с прыжками: "Попрыгунчики- воробушки" - повторение. "Прыжки по полоскам"- повторение.	1	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности.		Индивидуальная работа Групповая работа	<a href="http://school-collection.ed u.ru">http://school-collection.ed u.ru</a> <a href="http://www.n achalka.com/ht">http://www.n achalka.com/ht</a>

49 Игры с прыжками: "Прыжки по полоскам"- повторение.	1	Ориентирование в пространстве, развитие координационных способностей. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Разучивание и проведение игр с прыжками: "Прыжки по полоскам", с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Ястреб и утки» - повторение.	Игра-эстафета	Индивидуальная работа Групповая работа	<a href="http://wiki.rdf.ru/">tp://wiki.rdf.ru/</a>
50 Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Ястреб и утки» - повторение.	1			Индивидуальная работа Групповая работа	
51 Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек", «Ястреб и утки» - повторение.	1		Развитие навыка скоростных способностей и глазомера. Ориентирование в пространстве. Закрепление и повторение изученных игр.	Беседа о ЗОЖ, игра	Индивидуальная работа Групповая работа  Фронтальная работа
<b>Раздел 7 Подвижные игры с гимнастическими снарядами (обручи, ленты, веревочки, скакалки) (6 ч)</b>					
52 Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание.	1	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Ориентирование в пространстве, развитие координационных способностей. Развитие	Игровая, проектная, культпоход	Индивидуальная работа Групповая работа  Фронтальная работа	<a href="http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16">http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16</a> -04 -14-16
53 Игры с обручами: "Упасть не давай",	1			Сюжетно-	Индивидуальная работа

"Пролезай - убегай" - повторение.		физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Разучивание и проведение игр с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!», с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай". Развитие навыка скоростных способностей и глазомера. Закрепление и повторение изученных игр.	ролевая игра	Групповая работа	<a href="#">14-16</a> -04 -14-16
54 Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!» - разучивание.	1		Игровая, проектная, культпоход	Индивидуальная работа Групповая работа	
55 Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!» - повторение.	1		Индивидуальная работа Групповая работа		
56 Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - повторение.	1		Сюжетно-ролевая игра	Индивидуальная работа Групповая работа	
57 Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - повторение.	1		Индивидуальная работа Групповая работа		
<b>Раздел 8 Подвижные игры на координацию движений (5 ч)</b>					
58 Игры на координацию движений «Животные в зоопарке», «Гол - штанга» - разучивание.	1	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Ориентирование в пространстве, развитие координационных способностей. Развитие физических качеств:	Игра-эстафета	Индивидуальная работа Групповая работа Фронтальная работа	<a href="http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16">http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16</a> -04 -14-16
59 Игры на координацию движений «Животные в	1			Групповая работа Фронтальная	



зоопарке», «Гол - штанга» - повторение.		быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Разучивание и проведение игр на координацию движений «Животные в зоопарке», «Гол - штанга», "День и ночь!". Развитие навыка скоростных способностей и глазомера. Закрепление и повторение изученных игр.		работа	
60 Игры на координацию движений «Ловишка в кругу», «Кто лишний?», "День и ночь - разучивание.	1		Игра- соревнование	Групповая работа Фронтальная работа	
61 Игры на координацию движений «Ловишка в кругу», «Кто лишний?» - повторение.	1			Групповая работа Фронтальная работа	
62 Игры на координацию движений "День и ночь!", «Животные в зоопарке» - повторение	1		Сюжетно- ролевая игра	Индивидуальная работа Групповая работа Фронтальная работа	
<b>Раздел 9 Подвижные игры - эстафеты (4 ч)</b>					
63 Эстафета: "Быстрые упряжки".	1	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время игровой деятельности. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Ориентирование в пространстве, развитие координационных способностей, глазомера. Развитие силовых и скоростных способностей.	Игра-эстафета	Групповая работа Фронтальная работа	<a href="http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16/04-14-16">http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16/04-14-16</a> <a href="http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16/04-14-16">http://nachalka.ucoz.ru/blog/2008-04-14-16/04-14-16</a>
64 Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1			Групповая работа Фронтальная работа	

		Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие навыков передачи мяча одной и двумя руками, навыков обращения с гимнастическими снарядами. Проведение игр-эстафет с бегом и мячом, игр-соревнований "Веселые старты", эстафета с лазаньем и перелазанием. Закрепление изученных игр.			
65 Игры-эстафеты с бегом и мячом.	1		Беседа о ЗОЖ, игра Игровая, проектная, культпоход	Групповая работа Фронтальная работа	
66 Игра-соревнование "Веселые старты".	1			Групповая работа Фронтальная работа	
Итого:	66 ч				