

Аннотация
к программам Спортивно-оздоровительного направления
внеурочной деятельности по интегрированному курсу «Динамические паузы» для 1 класса

1. Рабочая программа по внеурочной деятельности по интегрированному курсу «Динамические паузы» для 1 класса составлена в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ ООШ с.Песочное (в редакции приказа № 82 от 28.08.2020г.)

2. Рабочая программ по внеурочной деятельности по интегрированному курсу «Динамические паузы» для 1 класса сформирована на основе, авторской программы (автор: Лях В.И.. -М.: «Просвещение», 2017г.)

Цель 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности интегрированного курса «Динамическая пауза» составлена согласно требованиям СанПиНа, годового календарного графика ГБОУ ООШ с.Песочное и составляет 66 часов. (33 нед. x 2 ч.= 66 ч.)

2. Развитие у детей интереса к активной мыслительной деятельности происходит на тренинговых занятиях «Уроки психологического развития». Главная цель программы — развитие личности ребенка, в частности, его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями психологической безопасности, предохраняющими ребенка от излишней «боли самопознания».

В первом классе программа призвана решить следующие основные задачи:

помочь детям быстрее и по возможности безболезненно адаптироваться к школьным условиям;

познакомить детей с базовым понятийным аппаратом психологии;

учить методам и приемам познания себя;

учить осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики, эффективно использовать их во всех основных видах и формах познания;
помочь детям осознать ведущие каналы восприятия информации и ориентировать их на целенаправленное развитие всей системы восприятия окружающего мира;
познакомить детей с типологиями индивидуально-психологических особенностей человека;
познакомить детей
с понятиями «чувства» и «эмоции»;
научить детей осознавать и называть собственные переживания;
помочь осознать свои задатки и способности;
ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения.

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.

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Песочное муниципального района Безенчукский Самарской области

«РАССМОТРЕНО»

на МО учителей

Протокол № 1

от 26.08.2020

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по УВР

 /С.В.Винник /

от 27.08.2020

«УТВЕРЖДАЮ»

директор школы

 /С.В.Слезирев /

приказ № 82

от 28.08.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Динамическая пауза»

1класс

Составитель: Громченко Татьяна Викторовна.

2020-2021 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности

курса динамическая пауза «Подвижные игры»

Пояснительная записка

1. Рабочая программа по внеурочной деятельности по интегрированному курсу «Динамические паузы» для 1 класса составлена в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ ООШ с.Песочное (в редакции приказа № 82 от 28.08.2020г.)

2. Рабочая программ по внеурочной деятельности по интегрированному курсу «Динамические паузы» для 1 класса сформирована на основе, авторской программы (авторы: Лях В.И.. -М.: «Просвещение», 2017г.)

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 ГБОУ ООШ с.Песочное 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

физкультурно-оздоровительных мероприятий, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,

- расширение меж предметных 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 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).

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.

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	Обще-развивающие игры	4	10	14
4	Комплексы обще-развивающие	5	10	15
	Итого:	23	43	66

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», «Ручеек», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынщуп» – «Юла», «Тухлан ларынщуп» – «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 обще-развивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

4. Комплексы обще -развивающих 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 обще-развивающих 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 закаливающих 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» направленно 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 общеобразовательной 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 меж предметными 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	Кульптоход в музей (игры коренных народов),		

общение)	Составление каталога игр коренных народов Севера		
Спортивно-оздоровительная деятельность	Спортивные турниры, беседы о ЗОЖ		
	Социально значимые спортивные и оздоровительные проекты		

Тематическое планирование

«Динамическая пауза»

1 класс

№	Тема урока	Кол-во час	ФОРМА ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ	Планируемые результаты (предметные)	Личностные УУД	Познавательные ууд	Коммуникативные ууд	Регулятивные ууд
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Знать: Зачин, команды,	- формирование мотивов достижения и социального признания;	- структурирование знаний; -осознанное и	-Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника.	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное"	1	Познавательная					

	движение"		игра	кричалки.		произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	- Умение договариваться, находить общее решение,	результата.
3-5	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	3	Игра-соревнование	Уметь: Слушать команды	-формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности		-Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	- Составление последовательности действий.
6-8	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	3	Игра-соревнование	водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.				-Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
9-10	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание.	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра		-формирование моральной самооценки;			
11-12	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание	2	Игра-эстафета	Закрепление и совершенствование навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - структурирование знаний;	-Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.	
13-14	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание.	2	Игровая, культпоход		- формирование	-осознанное и произвольное	-Учет разных мнений и умение обосновать собственное.	
							-Эмоционально -	

15-17	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание	3	Игра- соревнование	риентирование в пространстве	установки на здоровый и безопасный образ жизни,	построение речевого высказывания в устной форме;	позитивное отношение к процессу сотрудни- чества;	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий. -Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
18-20	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разуч.	3	Сюжетно- ролевая игра	Развитие навыка скоростных способностей				
21-22	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	Игра-эстафета	Развитие глазомера.				
23-25	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	3	Игровая, проектная, культпоход	ориентировани е в пространстве				
26-28	Игры "Защитники крепости", "Нападение акулы"	3	Сюжетно- ролевая игра					
29	"Быстрые упряжки"	1	Игра-эстафета		- развитие	- выбор наиболее	--Ориентация на	- Определение

30-31	Игры «Салки», «Гуси-Лебеди»	2	Игра-эстафета	Развитие навыка скоростных способностей	доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни	эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение, -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,	последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий. -Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.
32-33	Игры "Трамвай" "Пройди и не задень"	2	Игра-соревнование	Развитие глазомера.				
34-36	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	3	Сюжетно-ролевая игра	Ориентирование в пространстве				
37	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	Игра-эстафета	Закрепить навык ориентирования в пространстве				
38-39	Игры у гимнастической стенки -повтор	2	Беседа о ЗОЖ, игра	совершенствование функции равновесия	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;			
40-42	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	3	Игровая, проектная, культпоход	Уметь	- структурирование знаний; -осознанное и		-Учет разных мнений и умение обосновать собственное. -Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудни-	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление
43-	Игры с лентами	2	Сюжетно-					

44	Поймай ленту", Удав стягивает кольцо- разучивание		ролевая игра	выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком		произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	чества;	последовательности действий. -Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталонном.	
45- 47	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	3	Игровая, проектная, культпоход						
48- 49	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Совершенство- вать навыки бега, Развивать скоростные способностей.	- развитие доброжелательно сти, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	структурирование знаний; -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;	-Учет разных мнений и умение обосновать собственное.		
50- 51	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	2	Игра-эстафета						
52- 52	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси- лебеди"	2	Игра- соревнование						- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,
53- 55	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"-	3	Игра- соревнование						

	разучивание			Закрепление навыков метания на дальность и точность				
56-58	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	3	Сюжетно-ролевая игра	Развитие глазомера				-Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества;
59-60	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2	Игра-соревнование					
61-62	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	Игра-эстафета					
63-64	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2	Игра-эстафета		- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	--Ориентация на партнера по общению.	- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
65-66	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2	Игра-соревнование	Совершенствовать навыки бега,				- Составление последовательности действий.
67-	Игры с обручами:	2	Игра-эстафета				- Умение слушать собеседника.	

68	"Упасть не давай", "Пролезай - убегай"- повтор			Развивать скоростные способностей.	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	- структурирование знаний;	- Умение договариваться, на- ходить общее решение,	
69	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	Игра- соревнование	Закрепление				
70- 72	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- повтор.	3	Игра-эстафета	навыков метания на дальность и точность				
73- 74	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- повтор.	2	Игра-эстафета	Развитие глазомера				
75- 76	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2	Сюжетно- ролевая игра					
77- 78	"День и ночь! -	2	Познавательная игра					

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
5. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
- 6.Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>Уроки здоровья. М.,2002
9. Обухова Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

