



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
«Центр образования» городского округа Чапаевск Самарской области**

**ПРОВЕРЕНО**

Зам. директора по УВР  
ГБОУ СОШ «Центр образования»  
г. Чапаевск Самарская область  
А.М. Кузнецова  
« 31 » августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ «Центр образования»  
г. Чапаевск Самарская область  
С.И. Приходько  
Приказ № 62 - ОД  
«31» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

**Класс: 1-4 классы**

**Рассмотрена** на заседании методического объединения учителей  
начальных классов

**Протокол № 1 от «31» августа 2023г.**

**Председатель**

МО учителей начальных классов Кувакина Е.Б.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Динамическая пауза» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. **Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утверждён приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года №286).**

2. **Основная образовательная программа начального общего образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Центр образования» городского округа Чапаевск Самарской области.**

3. **Программа воспитания государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Центр образования» городского округа Чапаевск Самарской области.**

4. **Программа по физической культуре (авторская) Егорова Б.Б., Пересадына Ю.Е., Ляха В.И.**

### **Цели курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

Воспитание у учащихся основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

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 переменки.

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.

### **Место курса в учебном плане.**

Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1-4 классов. Программа рассчитана на 4 года. Общее число часов, отведённых на изучение курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза», – 135 ч. (один час в неделю в каждом классе).

### **Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

#### **Личностные результаты:**

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование

личностного смысלאучения;

- 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.

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.

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.

–

## **Содержание программы**

### **1 класс (33 часа)**

**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».

**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».

**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 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.

### **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.

## **Содержание программы**

### **2 класс (34 часа)**

**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: «Паутинка», «Дракон кусает свой хвост», «Поймал рыбку», «Кто позвал?», «Карлики-великаны», «Пчелкины шалости», «Гулливёры-лилипуты», «Паровозик».

**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 ребёнку, 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: «Запретное слово», «Запрещенное движение», «Разведчик», «Секретное письмо», «Наблюдатель», «Архитектор», «Волшебное слово», игра с карточками «Четвертый лишний», классификация ракушек, игральные карты и т. д., «Клад».

**Общеразвивающие игры.** «Бег сороконожек», «Воробьи и вороны», «Не расплескай воду», «Паровоз и вагоны», «Не боимся мы кота», «Шахматы». 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 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.

### **Комплексы общеразвивающих упражнений**

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой),

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.

## Содержание программы

### 3 класс (34 часа)

**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 «Самые быстрые», «Запятнай последнего», «Сбей городок», «Сквозь обруч», «С мешочком на голове», «Сумей построить», «Канатоходцы», «Меткий глаз», «Полет на ядре».

**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: «Наблюдательность», «Ладшки», «Выполни по образцу», «Счет с помехой», «Чтение с помехой», «Построй дорожку», «Исключение лишнего», «Найти отличие».

**Общеразвивающие игры.** «Два Мороза», «Море волнуется...», «Колечко», «Тише едешь», «Нарды», «Домино», «Лото». 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 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.

### **Комплексы общеразвивающих упражнений**

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой),

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.

## **Содержание программы**

### **4 класс (34 часа)**

**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 «Самые быстрые», «Запятой последнего», «Сбей городок», «Сквозь обруч», «С мешочком на голове», «Сумей построить», «Канатоходцы», «Меткий глаз», «Полет на ядре».

**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: «Овощи — фрукты», «Справа и слева», «Все наоборот», «Посмотри и запомни», «три-тринадцать-тридцать», «Земля-вода-воздух», «Кто начинает!», «Найти отличие», «Тонкий слух», «Не успел — не сел».

**Общеразвивающие игры.** «Чемпионы беговой эстафеты», «Прыжки через скакалки», «Чемпионы большого мяча», «Догони мяч», «Удержи мяч», «Горячий мяч», «Прыжки с мячом», «Сумей удержать», «Существительное, прилагательное, глагол», «Рыбы, птицы, звери». 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 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.

### **Комплексы общеразвивающих упражнений**

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой),

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.

### Тематическое планирование 1 класс (33 часа)

Модуль	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Подвижные игры (9ч)	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».	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.	<a href="http://voleybol-ksenzov.ru/udochka/">http://voleybol-ksenzov.ru/udochka/</a> <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/03/22/podvizhnaya-igra-koshki-i-myshki">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/03/22/podvizhnaya-igra-koshki-i-myshki</a> <a href="https://svetlyachok40.blogspot.com/2014/10/blog-post_89.html">https://svetlyachok40.blogspot.com/2014/10/blog-post_89.html</a>
Игры на внимание (10ч)	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».	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.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/02/27/igry-na-vnimanie">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/02/27/igry-na-vnimanie</a>
Общеразвивающие игры (6ч)	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	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;	<a href="https://www.maam.ru/detskijsad/konspekt-ruskoi-narodnoi-igry-karusel.html">https://www.maam.ru/detskijsad/konspekt-ruskoi-narodnoi-igry-karusel.html</a> <a href="https://www.maam.ru/detskijsad/-zamri-podvizhnaja-igra-dlja-detei.html">https://www.maam.ru/detskijsad/-zamri-podvizhnaja-igra-dlja-detei.html</a> <a href="https://multi-mama.ru/podvizhnaya-igra-tretij-lishnij/">https://multi-mama.ru/podvizhnaya-igra-tretij-lishnij/</a>

	рекреации, в классе).	<p>комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.</p> <p>Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.</p>	
Комплексы общеразвивающие (8ч)	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».	Общеразвивающие упражнения.	<p><a href="https://infourok.ru/kompleks-oru-bez-predmeta-2868947.html">https://infourok.ru/kompleks-oru-bez-predmeta-2868947.html</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/kompleks-obsherazvivayushih-uprazhnenij-dlya-mladshego-shkolnogo-vozrasta-s-predmetami-5273401.html">https://infourok.ru/kompleks-obsherazvivayushih-uprazhnenij-dlya-mladshego-shkolnogo-vozrasta-s-predmetami-5273401.html</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/kompleks-obsherazvivayuschie-uprazhneniya-s-flazhkami-1352556.html">https://infourok.ru/kompleks-obsherazvivayuschie-uprazhneniya-s-flazhkami-1352556.html</a></p>

## Тематическое планирование 2 класс (34 часа)

Модуль	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Подвижные игры (9ч)	Используются такие игры как: «Паутинка», «Дракон кусает свой хвост», «Поймал рыбку», «Кто позвал?», «Карлики-великаны», «Пчелкины шалости», «Гулливверы-лилипуты», «Паровозик».	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.	<a href="https://goo.su/mRTCM">https://goo.su/mRTCM</a>
Игры на внимание (10ч)	Используются такие игры как: «Запретное слово», «Запрещенное движение», «Разведчик», «Секретное письмо», «Наблюдатель», «Архитектор», «Волшебное слово», игра с карточками «Четвертый лишний», классификация ракушек, игральных карт и т. д., «Клад».	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.	<a href="https://goo.su/qAmDZH5">https://goo.su/qAmDZH5</a>



<p>Общеразвивающие игры (7ч)</p>	<p>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).</p>	<p>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.</p>	<p><a href="https://goo.su/Xg0PPUt">https://goo.su/Xg0PPUt</a></p>
<p>Комплексы общеразвивающие (8ч)</p>	<p>Комплекс ОРУ № 1, комплекс ОРУ № 2, комплекс ОРУ № 3, комплекс ОРУ № 4, комплекс ОРУ № 5.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<p><a href="https://goo.su/OQgWAK">https://goo.su/OQgWAK</a></p>

### Тематическое планирование 3 класс (34 часа)

Модуль	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Подвижные игры (9ч)	Используются такие игры как: «Самые быстрые», «Запятнай последнего», «Сбей городок», «Сквозь обруч», «С мешочком на голове», «Сумей построить», «Канатоходцы», «Меткий глаз», «Полет на ядре».	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.	<a href="https://goo.su/20Gg98u">https://goo.su/20Gg98u</a>
Игры на внимание (10ч)	«Наблюдательность», «Ладшки», «Выполни по образцу», «Счет с помехой», «Чтение с помехой», «Построй дорожку», «Исключение лишнего», «Найти отличие».	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.	<a href="https://goo.su/cZ4R">https://goo.su/cZ4R</a>

<p>Общеразвивающие игры (7ч)</p>	<p>Общеразвивающие игры: Два Мороза», «Море волнуется...», «Колечко», «Тише едешь», «Нарды», «Домино», «Лото». Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).</p>	<p>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.</p>	<p><a href="https://goo.su/QU3PO">https://goo.su/QU3PO</a> <a href="https://goo.su/Xg0PPUt">https://goo.su/Xg0PPUt</a></p>
<p>Комплексы общеразвивающие (8ч)</p>	<p>Комплекс ОРУ № 1, комплекс ОРУ № 2, комплекс ОРУ № 3, комплекс ОРУ № 4, комплекс ОРУ № 5.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<p><a href="https://goo.su/ABu5">https://goo.su/ABu5</a></p>

### Тематическое планирование 4 класс (34 часа)

Модуль	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Подвижные игры (9ч)	Используются такие игры как: «Кружева», «Дедушка-рожок», «Попробуй поймай», «Кто быстрее», «Прихлопни комара», «Мяч в кругу», «День и ночь», «Пятнашки», «Лягушка».	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.	<a href="https://goo.su/TM2ii">https://goo.su/TM2ii</a>
Игры на внимание (10ч)	«Овощи — фрукты», «Справа и слева», «Все наоборот», «Посмотри и запомни», «три-тринадцать-тридцать», «Земля-вода-воздух», «Кто начинает!», «Найти отличие», «Тонкий слух», «Не успел - не сел».	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.	<a href="https://goo.su/xBCUWlz">https://goo.su/xBCUWlz</a>

<p>Общеразвивающие игры (7ч)</p>	<p>Общеразвивающие игры: «Чемпионы беговой эстафеты», «Прыжки через скакалки», «Чемпионы большого мяча», «Догони мяч», «Удержи мяч», «Горячий мяч», «Прыжки с мячом», «Сумей удержать», «Существительное, прилагательное, глагол», «Рыбы, птицы, звери». Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).</p>	<p>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.</p>	<p><a href="https://goo.su/CuiwY">https://goo.su/CuiwY</a></p>
<p>Комплексы общеразвивающие (8ч)</p>	<p>Комплекс ОРУ № 1, комплекс ОРУ № 2, комплекс ОРУ № 3, комплекс ОРУ № 4, комплекс ОРУ № 5.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<p><a href="https://goo.su/DzGnZji">https://goo.su/DzGnZji</a></p>