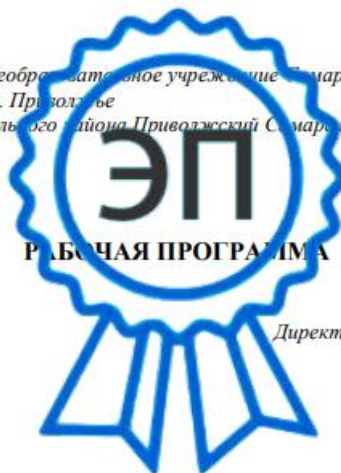


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 с. Приволжье
муниципального района Приволжский Самарской области



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2
с.Приволжье, CN=Сергачева
Л.Ю.,
E=school2_prv@samara.edu.ru
00f4a897f9467376cf
2022.06.02 15:59:17+0400'

Проверено
Зам. Директор по УВР

(подпись)
«02» июня 2022г

Утверждаю
Директор

(подпись)
«02» июня 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) **ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА** Класс 1

Количество часов по учебному плану в 1 класс: 66 часов в год, 2 часа в неделю.

Учебники

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе Примерной рабочей программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы. В. И. Лях. М.: Просвещение, 2021.

Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010

М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2011.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальной школы
(название методического объединения)

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

Председатель МО _____
(ФИО) (подпись)

1. Пояснительная записка

Цель курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»: снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие **задачи**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- 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.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Место и роль курса предмета «Динамическая пауза»

Курс внеурочной деятельности «Динамическая пауза» предназначен для обучающихся 1-х классов, рассчитан на 1 год обучения (66 часов в год), 2 часа в неделю в течение всего учебного года. Процент пассивности (число аудиторных занятий) составляет 0%. Занятия проводятся на улице на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).

2. Содержание учебного курса.

**1 год обучения
(1 класс, 66 часов)**

1. Подвижные игры:

Игра «Удочка»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

Игра «Кошки-мышки»

Игра Кошки-мышки: количество игроков может быть от 10 до 30. Перед началом игры нужно выбрать двух водящих кошку и мышку. Остальные играющие становятся в круг, примерно на расстоянии одного шага друг от друга, и берутся за руки, образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку.

При этом кошке разрешено прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку, но при этом запрещается сдвигать плечи. Если кошка наконец проберется в круг, играющие сразу открывают ворота и мышка выбегает из круга, а кошку они стараются из круга не выпускать. Если кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

Игра «У кого мяч?»

Цель игры: постараться обмануть водящего, чтобы он не догадался, у кого из играющих мяч. Выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч. Встав ко всем спиной, он бросает мяч через голову. Тот, кто поймает мяч, прячет его за спину, и все остальные тоже прячут руки за спину, делая вид, что у них в руках мяч. Все хором кричат, «У кого мяч?», а водящий поворачивается к игрокам и пытается угадать, у кого же мяч на самом деле. Если водящий угадает, он бросает мяч снова. Если же он ошибется, то водящим становится тот, у кого мяч.

Игра «Классы»

Знакомая всем с детства подвижная игра. Нужно нарисовать "классы" на твердой поверхности на улице, или наклеить при помощи липкой ленты на полу дома, потом игрок бросает битку в нарисованный первый квадрат так, чтобы она, не касаясь линий. Сначала битка кидается в первый «класс», затем во второй и т. д. Как только она оказывается в нужном квадрате, игрок должен приблизиться к ней, скача на одной ноге по порядку через все «классы». Затем битка подбирается, игрок поворачивается кругом и возвращается назад, сохраняя равновесие и не наступая на линии. Игра длится до тех пор, пока игрок не наступит на линию или не потеряет равновесия; тогда наступает очередь другого игрока. Побеждает в игре "Классы" тот, кто первым проскачет от первого «класса» до восьмого.

Игра "Солнце и месяц"

Для игры необходимо как можно больше мальчиков и девочек. Много игроков - игра веселее! Сперва надо назначить двух вожаков, лучше таких, которые повыше ростом: они будут изображать ворота. Выбранные должны отойти в сторонку и тихонько, чтобы другие их не услышали, сговориться, кто будет солнцем, кто месяцем. После этого солнце и месяц возвращаются на прежнее место. К их приходу все другие участники игры уже успели выстроиться вереницей. Первый упирается руками в бока, второй кладет руки ему на плечи, и все остальные кладут руки на плечи тому, кто стоит впереди него. Или так: играющие тоже становятся один за другим, потом берут друг друга за пояс или за рубашку сзади. Солнце и месяц берутся за руки и высоко поднимают их: получаются "живые ворота". Затем вереница с какой-нибудь песенкой идет к воротам и проходит через них. Можно петь любую песенку, например такую:

Шла, шла тетеря,

Шла, шла рябая,

Шла она лугом,

Вела детей кругом:

*Старшего,
Меньшого,
Среднего,
Большого.*

С этой песенкой вереница пройдет через ворота. Солнце и месяц пропустят всю вереницу, а последнего тихонько спрыснут:

-К кому хочешь, к солнцу или к месяцу?

Надо тихо ответить, к кому ты желаешь пойти. И тогда солнце или месяц скажет:

-Иди ко мне,

- и последний из вереницы станет сбоку от того, кого он выбрал. Так вереница проходит с песенкой через ворота и раз, и два, и три, и четыре... И с каждым разом она все уменьшается, а у солнца и месяца вырастают "хвосты" - у одного покорооче, у другого подлиннее. Игроки стоят возле солнца и месяца или в ряд, или гуськом - один за другим. Наконец от длинной вереницы останется двое игроков, а потом один. Солнце и месяц останавливают его и спрашивают, к кому он хочет идти. Этот последний игрок идет либо к солнцу, либо к месяцу, как пожелает.

После этого начинают считать: к кому перешло больше игроков - к солнцу или к месяцу.

Если у солнца больше ребят, они все, вместе с солнцем, дразнят месяцевых ребят: -Солнце греет, к нему все идут, а месяц холодный, к нему идти не хотят!

Если у месяца больше ребят, то они дразнят:

- Солнце жарит и палит, к нему не хотят идти. Месяц - ясный, ночью светит, к нему все идут!

И при этих словах приплясывают, прищелкивают пальцами. Если игра понравилась, можно повторить ее еще раз. Похожие игры есть у русских, латышских и удмуртских ребят.

Игра «Море волнуется»

Водящий говорит: "Море волнуется - раз, море волнуется - два, море волнуется - три, морская фигура, на месте замри!" Плавно передвигающиеся игроки на последнем слове замирают, изображая некое застывшее действие, характерную позицию (необязательно связанную с морем). Водящий обходит статуи и, показывая на одну из них, пытается угадать, что это за фигура. Если водящий угадывает, то фигура оживает и представляет какое-то действие. Закончив его, игрок становится водящим. Игра начинается сначала.

В другом варианте этой игры ведущий заказывает, кого нужно изобразить: "Фигура балерины (медвежонка, розы, дождя), на месте замри". Тогда он выбирает несколько фигур, по очереди дотрагивается до них - фигуры "отмирают", делают несколько движений. Затем ведущий определяет самое красивое, артистичное исполнение - этот игрок становится ведущим.

Игра «Построй шеренгу, круг, колонну»

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (бугорок, пень, куст, дерево, большой отдельно расположенный камень).

Правила: строиться быстро, не толкаясь, находя свое место; соблюдать равенство в колонне и шеренге.

Усложнение: распределить детей на 3—4 подгруппы; побеждает та подгруппа, которая лучше выполнит построение по сигналу.

Игра «Гонка мячей»

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

Игра «Бой петухов»

Играющие делятся на две команды и становятся в 2 шеренги одна против другой. Между ними чертится круг диаметром 2 м. Капитаны посылают в круг по одному «петуху». «Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это удастся – получает очко для своей команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, подсчитываются очки. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Игра «Скатывание шаров»

Эту игру лучше проводить после снегопада. Играющие делятся на несколько групп (по 5-10 человек) и расходятся по площадке. По сигналу руководителя каждая группа начинает скатывать из снега шар. Через 10-15 минут подается второй сигнал, и ребята подкатывают свои шары к руководителю. Побеждает группа, чей шар окажется больше.

Скатанные шары можно использовать для постройки снежной крепости, лабиринта или других сооружений из снега.

Игра «Залп по мишени»

В игре участвуют 3-4 команды (по 3 игрока в каждой). По числу команд надо приготовить мишени - квадратные кусочки фанеры размером примерно 25X25 см, укрепленные на подставках.

В начале игры мишени устанавливаются в 6 шагах от черты, за которой располагаются команды. По сигналу руководителя все игроки каждой команды одновременно бросают снежки в свою мишень (каждый по одному снежку). Если в результате этого залпа какая-нибудь из мишеней перевернется, ее отставляют дальше на один шаг.

Побеждает команда, которая к концу игры дальше отодвинет свою мишень.

Игра «Осада снежной крепости»

Из снега строится крепость - стена высотой 1,2-1,5 м и длиной 4-5 м. По числу снайперов (их может быть 5-6) заготавливаются мишени - фанерные кружки диаметром 60-70 см, прибитые к палкам.

Играющие разбиваются на две равные команды: одна находится внутри крепости (за стеной), другая - в 8-10 м от нее на линии огня. Участникам игры, находящимся в крепости, вручают по одной мишени. По команде судьи все мишени поднимаются над крепостью на

3-4 минуты. Каждый снайпер старается за это время попасть снежком в мишень. В случае попадания он громко объявляет: «Попа! - раз, попал - два» и т. д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий.

Игра «Угадай чей голосок»

Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят: "Мы собрались в ровный круг, повернемся разом вдруг, и как скажем скок - скок - скок! - Угадай чей голосок?" Слова "Скок - скок - скок!" произносит один ребенок по указанию руководителя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего.

Игра «Краски»

Среди играющих в красочки выбирается водящий - "монах" и ведущий - "продавец". Все остальные игроки загадывают втайне от "монаха" цвета, причем цвета не должны повторяться.

Игра начинается с того, что водящий приходит в "магазин" и говорит: "Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за красочкой". Продавец: "За какой?". Монах (называет любой цвет): "За голубой". Если такой краски нет, то продавец говорит: "Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!" "Монах" начинает игру с начала. Если названная краска есть, то игрок, загадавший этот цвет, пытается убежать от "монаха", а тот его догоняет. Если догнал - "красочкой" становится водящий, если нет - игра начинается сначала.

Игра «Земля, вода, воздух, ветер»

Игра актуализирует представления детей о природе, способствует расширению знаний, дает возможность детям убедиться в правильности собственных ответов. Кроме того, развивается внимание, актуализируется память. Ребята учатся слушать друг друга и ведущего, быстро реагировать.

Размещение лучше всего организовать в форме круга. В игре можно использовать дополнительно: - игрушку, какой-то предмет, который будет передаваться.

Продолжительность игры: 20-30 минут.

ХОД:

Игра имеет две интерпретации:

1. Детям объясняется смысл стихий. Если ведущий говорит «земля», то ребята должны быстро назвать животных или растения, которые живут на земле. Если называется «вода», то ребята называют представителей растительного мира, если «ветер», то кружатся, если «воздух» - то те живые существа, которые могут обитать в воздухе.

На кого укажет ведущий, или перейдет символ передачи, должен ответить.

В течение 5 секунд нужно ответить. Ответы не должны повторяться. За неправильный ответ участники не выходят из игры, а получают штрафные жетоны. Использование жетонов позволяет детям не расстраиваться, быть более увереннее, оставаться на одном уровне с участниками игры.

2. Во втором варианте дети проявляют в большей мере свое умение работать в группе, умение слушать ведущего. На каждую стихию дается установка- выполнить то, или иное задание. Например, если называется «воздух» - дети должны делать взмахи руками, если – «земля», то прыгать как лягушка (как зайчик, изобразить слона, медведя, цветок и т. д.), если – «вода» - изобразить различные движения пловца, если «ветер» - подуть, покружиться, закачаться, как деревья.

Движения могут усложняться, ведущий может меняться. В конце игры может быть подведен итог, на котором ребятам предлагается попробовать вспомнить, какие животные и растения были названы и подытожить богатство и разнообразие природного мира.

Игра "Ручеек".

Игру эту знали и любили еще наши прабабушки, и дошла она до нас почти в неизменном виде. Здесь нет необходимости быть сильным, ловким или быстрым, эта игра иного рода - эмоционального, она создает веселое и жизнерадостное настроение. Правила просты. Играющие встают друг за другом парами, обычно мальчик и девочка, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, которому пара не досталась, идет к истоку «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало "ручейка"... И, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен. Так "ручеек" движется долго, непрерывно - чем больше участников, тем веселее игра.

Игра «Успей занять место»

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

3. Планируемые образовательные результаты.

I. Личностные:

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
 - Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

II. Метапредметные:

--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.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

III. Предметные

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

4. Тематическое планирование

Название раздела (темы) курса (число часов)	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
<p>1. Урок-инсценировка. Режим дня школьника. Гигиена повседневного быта. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений. Игра «Построй шеренгу» (2 часа)</p>	<p>Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Знать строевые команды и определения при организации строя;</p>	<p>Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение), познавательная</p>	
<p>2. Игровые упражнения на построение и перестроение. Игра «Море волнуется». (2 часа)</p>	<p>Знать строевые команды и определения при организации строя; Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;</p>	<p>Игровая; спортивно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>3. Игровые упражнения на построение и перестроение. Веселое состязание «Стул есть, да никак не сесть». (2 часа)</p>	<p>Знать строевые команды и определения при организации строя; Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;</p>	<p>Игровая; спортивно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>4. Разучивание комплекса упражнений. Игровые упражнения с прыжками. Игра «Солнце и месяц». (2 часа)</p>	<p>Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;</p>	<p>Игровая; спортивно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>5. Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц». (2 часа)</p>	<p>Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</p>	<p>Игровая; спортивно-оздоровительная деятельность</p>	

<p>6.Игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. Игра«Классы». (2 часа)</p>	<p>Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</p>	<p>Игровая; спортивно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>7.Разучивание комплекса упражнений. Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча. Игра «У кого мяч?». (2 часа)</p>	<p>Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Составлять игровые задания;</p>	<p>Познавательная; игровая</p>	
<p>8. Игровые упражнения на равновесие. Игра «У кого мяч?». (2 часа)</p>	<p>Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом.</p>	<p>Познавательная; Игровая; спортивно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>9. Двигательный режим учащегося. Игра «Кошки-мышки». (2 часа)</p>	<p>Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</p>	<p>Познавательная; Игровая;</p>	
<p>10. Разучивание комплекса упражнений. Игра «Удочка». (2 часа).</p>	<p>Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Музыкально-сценические игры. Игровые задания.</p>	<p>Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение); Игровая;</p>	
<p>11. Игровые упражнения с лазанием. Игра «Гонка мячей». (2 часа)</p>	<p>Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;</p>	<p>Игровая;</p>	

<p>12. Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Бой петухов». (2 часа)</p>	<p>Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Составлять игровые задания;</p>	<p>Игровая; спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	
<p>13. Разучивание комплекса упражнений. Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Солнце и месяц». (2 часа)</p>	<p>Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</p>	<p>Игровая; спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	
<p>14. Игровые упражнения с ходьбой. Веселые соревнования «Комический футбол». (2 часа)</p>	<p>Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений;</p>	<p>Игровая; спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	

<p>15. Прогулка на свежем воздухе. Игра «Скатывание шаров». (3 часа)</p>	<p>Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Музыкально-сценические игры. Игровые задания.</p>	<p>Игровая; спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	
<p>16. Прогулка на свежем воздухе. Игра «Залп по мишеням». (3 часа)</p>	<p>Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</p>	<p>Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение); Игровая;</p>	
<p>17. Прогулка на свежем воздухе. Катание на санках. Строительство горок. (4 часа)</p>	<p>Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток;</p>	<p>Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение); Игровая;</p>	
<p>18. Прогулка на свежем воздухе. Строительство из снега. Игра «Осада снежной крепости». (4 часа)</p>	<p>Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</p>	<p>Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение); Игровая;</p>	
<p>19. Игровые упражнения на построение. Игра «Угадай, чей голосок?» (2 часа)</p>	<p>Знать строевые команды и определения при организации строя; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p>	<p>Игровая;</p>	
<p>20. Игровые упражнения на построение. Игра «Удочка». (2 часа)</p>	<p>Знать строевые команды и определения при организации строя; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</p>	<p>Игровая;</p>	
<p>21. Игровые упражнения с прыжками. Игра малой подвижности «Краски». (2 часа)</p>	<p>Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Игровые задания.</p>	<p>Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение); Игровая;</p>	

<p>22. Азбука закаливания. Веселые соревнования «Воздух, вода, земля, ветер». (2 часа)</p>	<p>Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Игры.</p>	<p>Познавательная; спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	
<p>23. Игры «Ручеек», «Удочка с выбыванием». (3 часа)</p>	<p>Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Музыкально-сценические игры. Игровые задания.</p>	<p>Игровая;</p>	
<p>24. Игровые упражнения на равновесие. Игра «Угадай, чей голосок?». (2 часа)</p>	<p>Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</p>	<p>Игровая;</p>	
<p>25. Упражнения на равновесие. Игры «Кошки-мышки», «Успей занять место». (3 часа)</p>	<p>Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</p>	<p>Игровая;</p>	
<p>26. Игры на свежем воздухе по выбору педагога и учащихся. (8 часов)</p>	<p>Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</p>	<p>Игровая; спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	

5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Учебники

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе Примерной рабочей программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы. В. И. Лях. М.: Просвещение, 2021.

Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010

М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2011

