

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №8»

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1 от 27.08.2024г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 28.08.2024г.

Утверждено  
Директор МБОУ «Гимназии № 8»  
\_\_\_\_\_ Дюкин А.Г.  
Приказ № 260 от 30.08.2024г.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности группы продленного дня**  
спортивно-оздоровительного направления  
«Динамический час»  
обучающихся 1 а класса

Составитель: Ситникова О.Б.

2024 г.

## **I. Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Динамический час» разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 год № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, п.9);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.21 г. № 286) с изменениями от 22.01.2024 (приказ Минпросвещения №31);
- Федеральной образовательной программы начального общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №372, зарегистрирован 12.07.2023 №74229 с изменениями от 19.03.2024 (приказ Минпросвещения №171);
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2024-2025 учебный год;
- Годового календарного учебного графика МБОУ «Гимназия №8» на 2024-2025 учебный год;
- Положения о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в МБОУ «Гимназия №8»;
- Основной образовательной программы НОО МБОУ «Гимназия №8».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра – осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, а это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о

современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Подвижные игры не только развивают силу, ловкость, смекалку, вырабатывают быструю реакцию, но и доставляют детям огромную радость. А подвижные игры на воздухе приносят еще и огромную пользу здоровью.

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Динамический час» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в гимназии.

## **II. Общая характеристика курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 1 класса. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся на улице после всех уроков основного расписания, продолжительность для каждого класса соответствует рекомендациям СанПиН.

Данная работа проводится на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Динамический час», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

**Связь с математикой.** С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три (параллельные прямые), в круг (окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

**Связь с литературой.** В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

**Связь с окружающим миром.** Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

**Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**III. Место курса в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Динамический час» для 1 класса составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, рассчитана на проведение 5 часов в неделю, 165 часов в год.

**IV. Ценностные ориентиры курса**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**V. Планируемые результаты освоения обучающимися**

## программы внеурочной деятельности

**Личностными результатами** программы является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий самообладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметными**

результатами программы» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### ***Л ж н г рц 5***

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и путей её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректировок;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

#### ***К и в р н ж рц 5***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

#### ***й з р г н г рц :***

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### **Кл з н рц л в ян н ц кйл л з з ц р лй рйд н ярйм г 5**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей и потребностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **VI. Содержание курса 1 класс (165 ч.)**

Содержание курса включает следующие разделы:

### **Раздел 1 Народные игры**

«Совушка», «Горелки», «Кот и мыши», «Мячик кверху», «Жмурки», «Ловишка в кругу», "Волк во рву", «Через кочки и пенёчки», «Зайцы в огороде».

### **Раздел 2 Подвижные игры**

«Два Мороза», «Метко в цель», «Кот идет», «Ловишки», «Салки с ленточками», «Удочка», «Заяц без дома», «Пустое место», «Шишки, жёлуди, орехи», «Не попадись», "Догони свою пару", "Космонавты", « Охотники и утки" "Салки, ноги от земли", «По местам!», «Мы – весёлые ребята»,

### **Раздел 3 Спортивные игры**

Веселые эстафеты с мячами

Веселые эстафеты с обручами и скакалками

Веселые эстафеты с преодолением препятствий

Лыжные эстафеты

Футбол

Спортивный праздник

### **к г м р г л**

**Жй г г** С помощью считалки выбирается ловишка, он становится на середину площадки. По сигналу учителя: «Раз, два, три – лови!» все разбегаются по площадке. Увёртываются от ловишки, который старается догнать кого – либо из играющих и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будут пойманы три – четыре играющих, то выбирается новый ловишка.

**Б з л г** С помощью считалки выбирается жмурка. Он встаёт на середину площадки, ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются по площадке, а жмурка старается кого – либо поймать. При виде опасности, играющие должны предупредить жмурку словом «Огонь!». Играющие не имеют право выходить за границы площадки.

**Нй** Из числа играющих выбирается совушка, остальные – птицы, жуки, бабочки. Сова сидит в дупле, птицы – дети, летают, помахивая крыльями. На сигнал учителя «Ночь», все прекращают движение, замирают на своих местах. Совушка слезает с дупла и медленно летает вокруг. Кто из детей пошевелится, того совушка уводит к своему

дому. На сигнал «День» совушка вновь уходит к себе. Выбирается другая совушка и игра продолжается.

**й** Дети стоят по кругу. В центре круга - учитель. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком, и вращает его по кругу над самой землёй, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног.

**Н ж з м ж рн й з з** Все играющие, кроме водящего, свободно располагаются на площадке. У каждого сзади за поясом цветная лента, один конец которой (длиной 20-30 см) свободно свисает. По сигналу учителя водящий догоняет убегающих, стремясь схватить ленту. Если это ему удаётся, он закрепляет ленту у себя за поясом и становится убегающим. Игрок, оставшийся без ленты, становится водящим. Он поднимает руку и произносит: «Я – салка».

**К м й з м й** Играющие образуют круг. Водящий идёт по кругу (с внешней стороны) и дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит по кругу в любую сторону. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в противоположную сторону. Каждый из них старается прибежать к образовавшемуся пустому месту. Кто прибежит раньше, становится в круг, опоздавший водит.

Вариант: игроки прыгают на двух ногах или на одной ноге.

**Сл н г д ж р г д** Все играющие становятся по два, в затылок друг другу, по кругу, лицом к центру. За кругом двое водящих: один – убегает, другой – догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, становится впереди какой-либо пары. Игрок, стоящий в паре сзади, убегает, и догоняющий устремляется уже за ним. Если водящий осалил убежавшего, то убежавший будет водящим.

**в йз** Играющие, кроме двух, становятся парами (лицом друг к другу), берутся за руки и располагаются на площадке. Один из свободных игроков – заяц, другой – волк. Заяц, спасаясь от преследования, встаёт в середину пары. Тот, к кому заяц встал спиной, становится бездомным зайцем. Если догоняющий запятнал убегающего, они меняются ролями.

**У з з б ъж з йл з** Играющие становятся тройками и взявшись за руки, образуют круг. Каждый в тройке имеет название: шишка, жёлудь, орех. Один из играющих – водящий. Он находится вне круга. Учитель произносит команду «Орехи» («Жёлуди», «Шишки») и все игроки, имеющие это название, меняются местами, а водящий старается занять чьё-либо место.

Варианты: слова произносит не учитель, а водящий; играющие стоят не в кругах, а в колоннах, шеренгах.

**кйк з м**

Чертится круг. Играющие располагаются на расстоянии одного шага от черты. Выбирается 1 или 2 водящих, которые встают в центр круга. Дети впрыгивают двумя ногами в круг и выпрыгивают обратно. Водящий бежит по кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего играющие прыжком на двух ногах возвращаются за линию. Тот, кого осалили, получает штрафное очко (но из игры не выбывает).

Через некоторое время игра останавливается, подсчитывается количество проигравших и выбираются новые водящие из числа тех детей, которые ни разу не были осалены.

**" й йрг мй к л**

Учащиеся выстраиваются в две шеренги на расстоянии 1,5 – 2 м одна от другой, на вытянутые в стороны руки, определив свою пару. По сигналу учителя учащиеся первой шеренги бегут на противоположную сторону за обозначенную черту. Дети второй шеренги догоняют свои пары, стараются осалить их прежде, чем те пересекут линию. Затем дети меняются ролями.

**" йм йр н ц"**

На площадке в разных местах обозначаются ракеты. В каждой ракете 8 – 10 мест. Вся площадка – ракетодром. Во всех ракетах на 2 – 3 места меньше, чем играющих в каждой команде. Играющие образуют круг и, держась за руки, идут по кругу со словами:

"Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет – опоздавшим места нет!"

После слова "нет" все разбегаются и стараются занять место в одной из ракет. Опоздавшие становятся в центр круга. Игра повторяется 2 – 3 раза. Отмечаются те играющие, кто совершил больше полетов.

#### ***йн рг г г н г***

Играющие делятся на 2 равные команды – охотников и уток. Утки становятся в середину большого круга, охотники – снаружи круга. Охотники, перебрасывая мяч большого диаметра, стараются попасть им в уток. Утки, в которых попали мячом, выбывают из игры. Когда останется лишь треть уток, команды меняются местами. Выбывшими из игры считаются утки (играющие), в которых мяч попал выше пояса. Охотнику нельзя переходить линию круга.

#### ***Н ж г рй г йн в з же***

Все играющие разбегаются по площадке. Водящий (салка) старается дотронуться до кого-либо из играющих. Игроков, которые не касаются земли, (успели встать на возвышение – пенек, скамейку и т.д.), осаливать нельзя. Тот, кто салка догонит, становится водящим, поднимает руку вверх и говорит: "Я салка". Игра повторяется.

#### ***йж йл***

Посередине площадке проводятся 2 параллельные линии на расстоянии 60 – 70 см от другой – ров. Один из водящих (или двое) – волк – находится во рву. Козы помещаются на другой стороне площадки – дома.

На противоположной стороне площадки обозначается линия, отделяющее пастбище. По сигналу учителя козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. После двух перебежек водящие меняются.

#### ***" йн г з ц г***

Играющие, взявшись за руки, образуют круг с 2-3 воротами. Выбирается кот и 5 – 6 мышек. Мышки убегают от кота, а кот их ловит. Мыши могут пробегать в ворота и под руками стоящих в кругу, а кот – только в ворота. Дети помогают мышам спастись от кота, опуская перед ним руки и приседая. Когда кот поймает 3-4 мышей, выбираются другой кот и другие мышки. Игра продолжается.

#### ***Кйз м з***

Играющие делятся на две команды и строятся в две шеренги. Учитель отмечает линию для построения команд. На сигнал «По местам!» Дети передвигаются на лыжах ступающим шагом к отмеченной линии. Выигрывает та команда, участники которой быстрее встанут на место.

#### ***ж д ц б н ч***

Дети образуют круг. В середину круга выходят 7 – 8 детей. Стоящие по кругу поворачиваются в правую или в левую сторону и идут по кругу. Стоящие в середине хлопают им в ладоши. По сигналу учителя «Стоп!» дети быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Учитель считает до трёх. За это время, стоящие в центре круга, должны успеть выбежать из круга. После счёта «три» дети быстро опускают руки, не успевшие выбежать считаются проигравшими. При поворении игры в центр круга встают другие дети.

#### ***ц млц д жб рг***

Участвуют две команды, примерно равные по своим возможностям. На линию старта выходит первая пара участников забега. По команде учителя «Марш!» дети бегут как можно быстрее до линии финиша. Отмечается как победитель тот, кто быстрее преодолел дистанцию. Затем приглашается вторая пара и т. д. По окончании забегов учитель отмечает ту команду, участники которой быстрее справились с заданием.

#### ***З ц мьнд л н***

Играющие располагаются на одной стороне площадки. Двое водящих – в центре. Дети дружно произносят: «Мы весёлые ребята, любим бегать и играть, ну, попробуй нас догнать!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие стараются их осалить. После того как все играющие окажутся за линией, игра

останавливается, учитель подсчитывает количество пойманных. Игра повторяется, после 2-3 перебежек назначаются другие водящие.

### **3 м**

Дети строятся в 2-3 круга, а водящие стоят за кругом. Играющие передают мяч соседу то вправо, то влево. Задача водящего – дотронуться до мяча. Если водящий дотронется до мяча, то игрок, у которого был мяч, становится водящим.

### **О л в й г г к ры г**

На одной стороне зала – лагерь. За линией лагеря начинается лес. На площадке обозначены кочки и пенёчки. На противоположной стороне обозначается высокое дерево, в дупле которого дикие пчёлы.

Все играющие находятся в лагере. Трое – пчёлки (водящие) – стоят за деревом. По сигналу учителя дети, высоко поднимая колени, идут по кочкам и пенёчкам, произнося слова: «Мы к лесной лужайке вышли, поднимая ноги выше, через кустики и кочки, через ветки и пенёчки. Кто высоко так шагнул, не споткнулся, не упал? Глянь – дупло высокой ёлки, вылетают злые пчёлки!»

Пчёлки начинают кружиться вокруг ёлки.

Играющие говорят: «Быстроногих не догнать! Нам не страшен пчёлочек рой, убежим скорей домой!»

Дети убегают по кочкам и пенёчкам. Пчёлки жалят (пятнают) убегающих. Ужаленные подсчитываются, выбираются новые водящие и игра повторяется.

### **н й же р г д:**

Играющие разбиваются на две группы. В каждой команде игроки становятся кругом по два в затылок друг другу, лицом к центру. За каждым кругом по двое водящих: один убегает, другой догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, становится впереди какой – либо пары. Игрок, стоящий в паре сзади, убегает, и догоняющий устремляется уже за ним. Если водящий осалил убегающего, то убегающий становится водящим.

### **д л**

Играющие парами, взявшись за руки, идут по кругу. Двое водящих: один убегает, другой догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берёт за руку одного ученика из пары. Тогда тот, кого убегающий не взял за руку, становится лишним и убегает. Если догоняющий осалил убегающего, они меняются ролями. .

### **н й ц мл :**

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в две колонны с равным количеством участников. Перед каждой колонной обозначена линия, а на расстоянии 10 – 13 м от исходной линии (старта) лежат мячи.

По сигналу учителя первые номера бегут к мячам, обегают их, берут мячи, возвращаются и передают их вторым игрокам своей колонны, а сами становятся в конец колонны, и т.д. Последний игрок должен передать мяч учителю. Выигрывает команда, первая закончившая перебежки и передавшая мяч учителю.

## **Понедельное планирование 1 класс (33 недели)**

### **р ж**

1. Разучивание игры «Ловишки».
2. Отработка навыков игры «Ловишки».
3. Весёлые старты.
4. Игра «Ловишки». Игры по интересам.
5. Игра «Ловишки». Игры по интересам.

### **р ж**

1. Разучивание игры «Жмурки».
2. Отработка навыков игры «Жмурки».
3. Весёлые старты.
4. Игра «Жмурки». Игры по интересам.
5. Игра «Жмурки». Игры по интересам.

• р ж

1. Разучивание игры «Совушка».
2. Отработка навыков игры «Совушка».
3. Эстафета.
4. Игра «Совушка». Игры по интересам.
5. Игра «Совушка». Игры по интересам.

р ж

1. Разучивание игры «Удочка».
2. Отработка навыков игры «Удочка».
3. Весёлые старты.
4. Игра «Удочка». Игры по интересам.
5. Игра «Удочка». Игры по интересам.

0 р ж

1. Разучивание игры «Перелёт птиц».
2. Отработка навыков игры «Перелёт птиц».
3. Весёлые старты.
4. Игра «Перелёт птиц». Игры по интересам.
5. Игра «Перелёт птиц». Игры по интересам.

1 р ж

1. Разучивание игры «Успей выбежать».
2. Отработка навыков игры «Успей выбежать».
3. Весёлые старты.
4. Игра «Успей выбежать». Игры по интересам.
5. Игра «Успей выбежать». Игры по интересам.

2 р ж

1. Повторение игры «Ловишки».
2. Игра «Ловишки». Игры по интересам.
3. Весёлые старты.
4. Повторение игры «Жмурки».
5. Игра «Жмурки». Игры по интересам.

3 р ж

1. Повторение игры «Совушка».
2. Игра «Совушка». Игры по интересам.
3. Эстафета.
4. Повторение игры «Удочка».
5. Игра «Удочка». Игры по интересам.

4 р ж

1. Повторение игры «Перелёт птиц».
2. Игра «Перелёт птиц». Игры по интересам.
3. Весёлые старты.
4. Повторение игры «Успей выбежать».
5. Игра «Успей выбежать». Игры по интересам.

• р ж

1. Разучивание игры "Не попадись".
2. Отработка навыков игры "Не попадись".
3. Игра "Салки". Игры по интересам.
4. Игра "Невод". Игры по интересам.
5. Игра "Третий лишний". Игры по интересам.

• р ж

1. Разучивание игры "Догони свою пару".
2. Отработка навыков игры "Догони свою пару".

3. Игра "Не попадись". Игры по интересам.
4. Игра "Заяц без дома". Игры по интересам.
5. Игра "Шишки, желуди, орехи". Игры по интересам.

, р ж

1. Разучивание игры "Космонавты".
2. Отработка навыков игры "Космонавты".
3. Игра "Не попадись". Игры по интересам.
4. Игра "Догони свою пару". Игры по интересам.
5. Игра "Пустое место". Игры по интересам.

, - р ж

1. Разучивание игры "Охотники и утки".
2. Отработка навыков игры "Охотники и утки".
3. Игра "Космонавты". Игры по интересам.
4. игра "Догони свою пару". Игры по интересам.
5. Игра "Не попадись". Игры по интересам.

, р ж

1. Разучивание игры "Салки, ноги от земли".
2. Отработка навыков игры "Салки, ноги от земли".
3. Игра "Охотники и утки". Игры по интересам.
4. Игра "Космонавты". Игры по интересам.
5. Игра "Догони свою пару". Игры по интересам.

, 0 р ж

1. Разучивание игры "Волк во рву".
2. Отработка навыков игры "Волк во рву".
3. Игра "Салки, ноги от земли". Игры по интересам.
4. Игра "Охотники и утки". Игры по интересам.
5. Игра "Космонавты". Игры по интересам.

, 1 р ж

1. Разучивание игры "Кот и мыши".
2. Отработка навыков игры "Кот и мыши".
3. Игра "Волк во рву". Игры по интересам.
4. Игра "Салки, ноги от земли". Игры по интересам.
5. Игра "Охотники и утки". Игры по интересам.

, 2 р ж

1. Игра "Не попадись". Игры по интересам.
2. Игра "Догони свою пару". Игры по интересам.
3. Игра "Космонавты". Игры по интересам.
4. Игра "Кот и мыши". Игры по интересам.
5. Игра "Волк во рву". Игры по интересам.

, 3 р ж

1. Разучивание игры «По местам!».
2. Отработка навыков игры «По местам!».
3. Игра «Волк во рву». Игры по интересам.
4. Игра «Кот и мыши». Игры по интересам.
5. Игра «Космонавты». Игры по интересам.

, 4 р ж

1. Игра «Кто дальше бросит?». Игры по интересам.
3. Игра «Догони свою пару». Игры по интересам.
3. Игра «Не попадись». Игры по интересам.
4. Игра «Заяц без дома». Игры по интересам.
5. Игра «Шишки, желуди, орехи». Игры по интересам.

р ж

1. Разучивание игры «Успей выбежать!».
2. Отработка навыков игры «Успей выбежать!».

3. Игра «Не попадись». Игры по интересам.
4. Игра «Догони свою пару». Игры по интересам.
5. Игра «Успей выбежать!». Игры по интересам.

, р ж

1. Игра «Быстрый лыжник».
2. Игра «Пустое место». Игры по интересам.
3. Игра «Космонавты». Игры по интересам.
4. Игра «Догони свою пару». Игры по интересам.
5. Игра «Кто дальше бросит?». Игры по интересам.

р ж

1. Разучивание игры « Мы – весёлые ребята».
2. Отработка навыков игры «Мы – весёлые ребята».
3. Игра «Охотники и утки». Игры по интересам.
4. Игра «Космонавты». Игры по интересам.
5. Игра «Мы – весёлые ребята». Игры по интересам.

. р ж

1. Разучивание игры «Мяч соседу».
2. Отработка навыков игры «Мяч соседу».
3. Игра «Салки, ноги от земли». Игры по интересам.
4. Игра «Охотники и утки». Игры по интересам.
5. Игра «Мяч соседу». Игры по интересам.

р ж

1. Разучивание игры «Через кочки и пенёчки».
2. Отработка навыков игры «Через кочки и пенёчки».
3. Игра «Волк во рву». Игры по интересам.
4. Игра «Салки, ноги от земли». Игры по интересам.
5. Игра «Через кочки и пенёчки». Игры по интересам.

0 р ж

1. Игра «Быстрый лыжник». Игры по интересам.
2. Игра "Догони свою пару". Игры по интересам.
3. Игра "Космонавты". Игры по интересам.
4. Игра "Кот и мыши". Игры по интересам.
5. Игра "Волк во рву". Игры по интересам.

1 р ж

1. Строительство Снежного городка.
2. Строительство Снежного городка.
3. Игра «По местам!». Игры по интересам.
4. Игра «Быстрый лыжник»
5. Игра «Кто дальше бросит?».

2 р ж

1. Игра «Догони свою пару». Игры по интересам.
2. Игра «Через кочки и пенёчки». Игры по интересам.
3. Игра «Кто дальше бросит?». Игры по интересам.
4. Игра «Быстрый лыжник». Игры по интересам.
5. Игра «По местам!». Игры по интересам.

3 р ж

1. Разучивание игры «Кто лишний?».
2. Отработка навыков игры «Кто лишний?».
3. Игра «Догони свою пару». Игры по интересам.
4. Игра «Кот и мыши». Игры по интересам.
5. Игра «Космонавты». Игры по интересам.

4 р ж

1. Игра «Через кочки и пенёчки». Игры по интересам.
2. Игра «Догони свою пару». Игры по интересам.

3. Игра «Не попадись». Игры по интересам.
4. Игра «Заяц без дома». Игры по интересам.
5. Игра «Успей выбежать!». Игры по интересам.

· · Р Ж

1. Разучивание игры «Дай руку».
2. Отработка навыков игры «Дай руку».
3. Игра «Не попадись». Игры по интересам.
4. Игра «Догони свою пару». Игры по интересам.
5. Игра «Дай руку». Игры по интересам.

· · Р Ж

1. Эстафета с мячом.
2. Игра «Пустое место». Игры по интересам.
3. Игра «Космонавты». Игры по интересам.
4. Игра «Догони свою пару». Игры по интересам.
5. Футбол. Игры по интересам.

· · Р Ж

1. Разучивание игры «Кто быстрее?».
2. Отработка навыков игры «Кто быстрее?».
3. Игра «Охотники и утки». Игры по интересам.
4. Игра «Космонавты». Игры по интересам.
5. Футбол. Игры по интересам.

· · Р Ж

1. Эстафета с мячом.
2. Игра «Мяч соседу». Игры по интересам.
3. Игра «Салки, ноги от земли». Игры по интересам.
4. Игра «Охотники и утки». Игры по интересам.
5. Спортивный праздник «Весёлая карусель»

## VII. Материально-техническое обеспечение курса

### Спортивный инвентарь:

- мячи футбольные
- мячи волейбольные
- кегли
- кубики
- обручи
- скакалки
- флажки

### Методическая литература

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
3. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
- 4.Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
5. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
7. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007 8. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.

9. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
10. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.