

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 3б класса

Составитель: Гараева Я.Ш.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности ГПД в 3 классе «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 быстромеменяющихся 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.

**Задачи воспитания обучающихся:**

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического

театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **II. Общая характеристика курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для **обучающихся 3 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 3 класса составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, рассчитана на проведение 5 часов в неделю, 170 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 сопереживания;
- 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):

#### ***Регулятивные УУД:***

- 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.

#### ***Познавательные УУД:***

- 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.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- 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.

***Предметные результаты программы внеурочной деятельности:***

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 3 класс (170 ч.) 34 недели**

Содержание курса включает следующие разделы:

**Раздел 1 Народные игры**

«Совушка», «Филин и пташка», «Горелки», «Кот и мышь», «Мячик кверху», «Жмурки», «Ловишка в кругу», «Волк во рву», «Через кочки и пенёчки», «Зайцы в огороде», «Платок», «Куручки», «Гуси-лебеди», «Палочка-выручалочка»

**Раздел 2 Подвижные игры**

«Ловишки», «Салки с ленточками», «Удочка», «Капканы», «Заяц без дома», «Заколдованный замок», «Кто скорее до флажка?», «Лиса в курятнике», «Пробеги тихо», «Пустое место», «Шишки, жёлуди, орехи», «Не попадись», "Догони свою пару", "Космонавты", « Охотники и утки» "Салки, ноги от земли", «По местам!», «Мы – весёлые ребята», «Лошадки», «Горячее место».

**Раздел 3 Спортивные игры**

Веселые эстафеты с мячами

Веселые эстафеты с обручами и скакалками

Веселые эстафеты с преодолением препятствий

Льжные эстафеты

Футбол

Спортивный праздник

**Описание игр.**

**«Филин и пташки».** Из детей выбирается филин, он уходит в свое гнездо. Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (например, голубь, ворона, галка, воробей, синица и др.) Гнезда филина и птиц лучше выбирать на высоких предметах (на пнях, скамейках и т. д.). Подражая крику той

птицы, которую выбрали, играющие летают по площадке. По сигналу учителя «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином.

**«Платок».** Все участники игры встают в круг на расстоянии одного шага. Водящий с платочком идет за круг, кладет его на плечо одному из играющих и быстро бежит по кругу, а тот, кому положили платок, берет его в руку и бежит за водящим. И тот и другой стараются занять свободное место в круге. Если игрок с платком догонит водящего и сможет положить ему платок на плечо, прежде чем тот займет свободное место в круге, тот вновь становится водящим, а игрок, отдавший платок занимает свободное место. Если же убегающий первым встанет в круг, то водящим становится игрок с платком.

Дети не должны бегать через круг, во время бега не разрешается задевать руками стоящих в кругу, стоящие игроки не должны задерживать бегущих, играющие не должны поворачиваться в то время, когда водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

**«Курочки».** Играющие выбирают хозяйку и петушка, все остальные – курочки. Петушок ведет курочек гулять, зернышки поклевать. Выходит хозяйка и спрашивает петушка: «Петушок, петушок, не видел ли мою курочку?» «А какая она у тебя?» – спрашивает петушок. «Рябенькая, а хвостик черненький». – «Нет, не видел». Хозяйка хлопает в ладоши и кричит: «Кшш! Кшш!». Курочки бегут в дом, а хозяйка ловит их, петушок курочек защищает. Всех пойманных курочек хозяйка уводит в дом.

Курочки бегут в дом только на слова: «Кшш! Кшш!» Петушок, защищая курочек, не должен отталкивать хозяйку. Он, широко раскрыв крылья, встает на ее пути. Дома хозяйки и петушка с курочками нужно сделать как можно дальше друг от друга (10-20м). Для усложнения игры курочки по пути к дому преодолевают препятствия, перелетают через забор (перепрыгивают через натянутый шнур) или пробегают по мостику через ручей. В своем доме они взлетают на насест (на скамейку).

**«Гуси-лебеди».** Участники игры выбирают волка и хозяина, все остальные гуси-лебеди. На одной стороне площадки дом, где живут хозяин и гуси, на другой – волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома далеко (расходятся по всей площадке). Через некоторое время хозяин зовет гусей: «Гуси-лебеди, домой!» Гуси отвечают: «Старый волк под горой!» – «Что он там делает?» – «сереньких, беленьких рябчиков щиплет». – «Ну, бегите же домой!» Гуси бегут домой, а волк их ловит. Пойманный выходит из игры. Игра кончается, когда все гуси пойманы. (Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!»)

**«Лошадки».** Все участники игры делятся на тройки (кучер и две лошадки). Учитель по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли выполняют лошадки все движения (лошадки должны точно выполнять все команды, кучер, чьи лошадки ошибаются, получает штраф – к его вожжам привязывают синюю ленточку). Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу, поворачивают на право, налево и т.д. На слова учителя: «Лошадки, в разные стороны!» - кучер отпускает вожжи, и лошадки быстро разбегаются по площадке. На слова: «Найдите своего кучера!» – они как можно быстрее находят своего кучера. При повторении игры в каждой тройке кучер меняется. Игра заканчивается, как только в тройке играющие все выполняют роль кучера. В конце игры отмечается лучшая тройка.

**«Палочка-выручалочка».** Дети по считалке выбирают водящего. Он отбегает от них и встает лицом к стене. У стены лежит палочка-выручалочка (она должна быть яркого цвета, чтобы ее можно было легко найти). Водящий берет палочку, стучит по стене и

медленно ( чтобы дети спрятались, при этом водящий не должен подглядывать, куда прячутся дети) говорит: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первого найдет, тот за палочкой пойдет». После этих слов он ставит палочку у стены и идет искать (он должен искать по всей площадке, не стоять возле палочки-выручалочки). Заметив одного из играющих, громко называет его по имени, быстро подбегает к стене, стучит ею по стене и кричит: «Палочка-выручалочка нашла ...» (называет по имени играющего). Так водящий находит всех детей. При повторении игры должен водить тот, кто был найден первым.

Если игрок, которого нашли, добежит до палочки-выручалочки раньше водящего, он быстро берет палочку и со словами: «Палочка-выручалочка, выручи меня!» – стучит ею по стене, затем бросает ее как можно дальше и, пока ее ищет водящий, прячется. Пока водящий ищет палочку, дети могут перебежать с одного места укрытия в другое. Водящий находит палочку, возвращается к стене, стучит ею и громко говорит: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первого найдет, тот за палочкой пойдет».

**«Горячее место».** На площадке проводят линию, за которой находится горячее место. В 3-4 шагах от нее встает водящий. Дети расходятся по игровому полю. Играющим нужно перебежать с игрового поля в горячее место и вернуться обратно, но водящий их не пускает. Тот кого он осалил, остается за чертой в горячем месте. Как только водящий осалит шестого игрока, игра заканчивается. Все идут в поле, а шестой игрок становится водящим. Побеждают те игроки, кому удалось несколько раз пробежать в горячее место.

Там, где горячее место, лежат ленточки. Играющие, кому удалось пробежать в горячее место, берут по ленточке. В конце игры по количеству ленточек можно узнать, кто из игроков самый смелый и ловкий. Если игрока с ленточками все-таки осалит, он одну ленточку кладет на место и остается за чертой.

**«Салки с ленточками».** 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».

**«Пустое место».** 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.

**«Третий лишний».** 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.

**«Заяц без дома».** 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.

**«Шишки, жёлуди, орехи».** 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 чье-либо место.

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

### **"Не попадись"**

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.

### **"Догони свою пару"**

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.

### **"Космонавты"**

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.

### **"Охотники и утки"**

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.

### **"Салки, ноги от земли"**

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.

### **"Волк во рву"**

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.

### **"Кот и мыши"**

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.

**«По местам!»**

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.

**«Успей выбежать!»**

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 повороте игры в центр круга встают другие дети.

**«Быстрый лыжник».**

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.

**«Мы – весёлые ребята».**

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.

**«Мяч соседу».**

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.

**«Через кочки и пенёчки».**

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.

**«Кто лишний?».**

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.

**«Дай руку».**

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. .

**«Кто быстрее?»**

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

**«Зайцы в огороде».** На площадке обозначаются два концентрических круга, один большой (диаметр 8-12 м) – огород, другой малый (диаметр 2-4 м) – домик сторожа, в нём водящий. Зайцы прыгают в круг, по кругу, выпрыгивают из него. Сторож бегаёт по огороду и старается поймать зайцев. Пойманных отводит в домик. Когда будет поймано 3-4 зайца, выделяется новый водящий.

### **Понедельное планирование 3 класс (34 недели)**

#### 1 неделя.

1. Спортивный праздник «Весёлая карусель»
2. Повторение игры «Белые медведи».
3. Повторение игры «Зайцы в огороде».
4. Повторение игры «Вызов номеров».
5. Повторение игры «Пустое место».

#### 2 неделя.

1. Повторение игры «Невод».
2. Повторение игры «Перемена мест».
3. Эстафеты.
4. Повторение игры «Шишки, желуди, орехи».
5. Повторение игры «Стой».

#### 3 неделя.

1. Повторение игры «Заяц без дома».
2. Разучивание игры «Челноки».
3. Эстафеты.
4. Отработка навыков игры «Челноки». Игры по интересам.
5. Игра «Челноки». Игры по интересам.

#### 4 неделя.

1. Разучивание игры «Пятнашки обыкновенные».
2. Отработка навыков игры «Пятнашки обыкновенные».
3. Веселые старты.
4. Игра «Гуси-лебеди». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Прерванные пятнашки». Игры по интересам.

5 неделя.

1. Разучивание игры «Пятнашки с домом».
2. Отработка навыков игры «Пятнашки с домом».
3. Веселые старты.
4. Игра «Пятнашки с домом». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Пятнашки с домом». Игры по интересам.

6 неделя.

1. Разучивание игры «Прерванные пятнашки».
2. Отработка навыков игры «Прерванные пятнашки».
3. Эстафеты.
4. Игра «Прерванные пятнашки». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Вежливые ручейки». Игры по интересам.

7 неделя.

1. Разучивание игры «Круговые пятнашки».
2. Отработка навыков игры «Круговые пятнашки».
3. Эстафеты.
4. Игра «Круговые пятнашки». Игры по интересам.
5. Игра «Футбол». Игры по интересам.

8 неделя.

1. Разучивание игры «Ловишки в кругу».
2. Отработка навыков игры «Ловишки в кругу».
3. Веселые старты.
4. Игра «Ловишки в кругу». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Ловишки в кругу». Игры по интересам.

9 неделя.

1. Разучивание игры «Можно троих, хватит двоих».
2. Отработка навыков игры «Можно троих, хватит двоих».
3. Эстафеты.
4. Игра «Можно троих, хватит двоих». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Салки». Игры по интересам.

10 неделя.

1. Разучивание игры «Филин и пташки».
2. Отработка навыков игры «Филин и пташки».
3. Эстафеты.
4. Игра «Филин и пташки». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Челнок». Игры по интересам.

11 неделя.

1. Разучивание игры «Платок».
2. Отработка навыков игры «Платок».
3. Веселые старты.
4. Игра «Платок». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Пятнашки обыкновенные». Игры по интересам.

#### 12 неделя.

1. Разучивание игры «Курочки».
2. Отработка навыков игры «Курочки».
3. Эстафеты.
4. Игра «Курочки». Игры по интересам.
5. Повторение игры «пятнашки с домом». Игры по интересам.

#### 13 неделя.

1. Разучивание игры «Гуси-лебеди».
2. Отработка навыков игры «Гуси-лебеди».
3. Веселые старты.
4. Игра «Гуси-лебеди». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Прерванные пятнашки». Игры по интересам.

#### 14 неделя.

1. Разучивание игры «Лошадки».
2. Отработка навыков игры «Лошадки».
3. Эстафеты.
4. Игра «Лошадки». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Круговые пятнашки». Игры по интересам.

#### 15 неделя.

1. Разучивание игры «Палочка-выручалочка».
2. Отработка навыков игры «Палочка-выручалочка».
3. Веселые старты.
4. Игра «Палочка-выручалочка». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Ловишки в круг». Игры по интересам.

#### 16 неделя.

1. Разучивание игры «Горячее место».
2. Отработка навыков игры «Горячее место».
3. Эстафеты.
4. Игра «Горячее место». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Много троих, хватит двоих». Игры по интересам.

#### 17 неделя.

1. Разучивание игры «Перебежки».
2. Отработка навыков игры «Перебежки».
3. Эстафеты.
4. Игра «Перебежки». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Перебежки». Игры по интересам.

#### 18 неделя.

1. Разучивание игры «Перебежки с выручалкой».
2. Отработка навыков игры «Перебежки с выручалкой».
3. Эстафеты.
4. Игра «Перебежки с выручалкой». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Платок».

#### 19 неделя.

1. Разучивание игры «Стоп».

2. Отработка навыков игры «Стоп».
6. Эстафеты.
7. Игра «Стоп». Игры по интересам.
8. Повторение игры «Курочки». Игры по интересам.

#### 20 неделя.

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

#### 21 неделя.

1. Разучивание игры «Горелки с платочком».
2. Отработка навыков игры «Горелки с платочком».
3. Веселые старты.
4. Игра «Горелки с платочком». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Лошадки». Игры по интересам.

#### 22 неделя.

1. Разучивание игры «Двойные горелки».
2. Отработка навыков игры «Двойные горелки».
3. Эстафеты.
4. Игра «Двойные горелки». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Горячее место». Игры по интересам.

#### 23 неделя.

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

#### 24 неделя.

1. Разучивание игры «Кошки и мышки».
2. Отработка навыков игры «Кошки и мышки».
3. Веселые старты.
4. Игра «Кошки и мышки». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Кошки и мышки». Игры по интересам.

#### 25 неделя.

1. Разучивание игры «Мышка и две кошки».
2. Отработка навыков игры «Мышка и две кошки».
3. Эстафеты.
4. Игра «Мышка и две кошки». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Стой». Игры по интересам.

#### 26 неделя.

1. Игра «Двойные горелки». Игры по интересам.
2. Игра «Кружева». Игры по интересам.
3. Игра «Салки ноги от земли». Игры по интересам.
4. Игра «Пустое место». Игры по интересам.

5. Игра «Шишки, желуди, орехи ». Игры по интересам.

27 неделя.

1. Разучивание игры «Кошка и мышка в лабиринте».
2. Отработка навыков игры «Кошка и мышка в лабиринте».
3. Эстафеты.
4. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игры по интересам.
5. Повторение игры «Горелки». Игры по интересам.

28 неделя.

1. Игра «Горелки». Игры по интересам.
2. Игра «Горелки с платочком». Игры по интересам.
3. Эстафеты.
4. Игра «Двойные горелки». Игры по интересам.
5. Игра «Кружева». Игры по интересам

29 неделя.

1. Игра «Салки ноги от земли». Игры по интересам.
2. Игра «Шишки, желуди, орехи». Игры по интересам.
3. Эстафеты.
4. Игра «Пустое место». Игры по интересам.
5. Игра «Салки (догонялки)». Игры по интересам

30 неделя.

1. Игра «Совушка». Игры по интересам.
2. Игра «Великаны и гномы». Игры по интересам.
3. Игра «Фигуры». Игры по интересам.
4. Игра «Пустое место». Игры по интересам.
5. Игра «Пустое место ». Игры по интересам.

31 неделя.

1. Игра «Захват знамени». Игры по интересам.
2. Игра «Захват знамени». Игры по интересам.
3. Игра «Салки ноги от земли». Игры по интересам.
4. Игра «Снайпер». Игры по интересам.
5. Игра «Снайпер ». Игры по интересам.

32 неделя.

1. Игра «Захват знамени». Игры по интересам.
2. Игра «Захват знамени». Игры по интересам.
3. Игра «Девять камушков». Игры по интересам.
4. Игра «Девять камушков». Игры по интересам.
5. Футбол. Игры по интересам.

33 неделя.

1. Игра «Салки (догонялки)». Игры по интересам.
2. Игра «Захват знамени». Игры по интересам.
3. Игра «Девять камушков». Игры по интересам.
4. Игра «Снайпер». Игры по интересам.
5. Футбол. Игры по интересам

### 34 неделя.

1. Игра «Захват знамени». Игры по интересам.
2. Игра «Снайпер». Игры по интересам.
3. Игра «Девять камушков». Игры по интересам.
4. Игра «Снайпер». 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.