

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждено  
Директор МБОУ «Гимназии № 8»  
\_\_\_\_\_ Дюкин А.Г.  
Приказ №267 от 30.08.2023г.

Программа  
внеурочной деятельности группы продленного дня  
обучающихся 4а класса  
«Динамический час»  
2023 -2024 учебный год

Составитель: учитель *Ситникова О.Б.*

## Пояснительная записка

Рабочая программа **внеурочной деятельности** ГПД в 4 классе « Динамический час» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, п.9);
- Федерального государственного стандарта начального общего образования (Приказ МО и Н РФ от 06.10.2009 № 373 в ред. от 29.12.2014);
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2022-2023 год;
- Годового календарного учебного графика МБОУ «Гимназия №8» на 2022-2023 учебный год;
- Положения о рабочей программе воспитателя (педагога, осуществляющего внеурочную деятельность) МБОУ «Гимназия № 8» от 28.08.2020;
- Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №.8» от 28.08.2020;
- Основной образовательной программы НОО МБОУ «Гимназия №8»;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

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.

**Общая характеристика курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначена **для обучающихся 4 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.

**Место курса в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Динамический час» для 4 класса составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, рассчитана на проведение 5 часов в неделю, 170 часов в год.

**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.

## **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.

**Содержание курса 4 класс (170 ч.) 34 недели**

**Раздел 1 Народные игры**

«Невод», «Горелки», «Караси и щука». «Мячик кверху», «Жмурки», «Ловишка в кругу», «Девять камушков».

**Раздел 2 Подвижные игры**

«Метко в цель», «Салки с мячом», «Заяц без дома», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем», «Не задень», «Пятнашки простые», «Челночок», «Шишки, жёлуди, орехи», «Не попадись», "Догони свою пару", "Космонавты", «Охотники и утки» "Салки, ноги от земли", «По местам!», «Мы – весёлые ребята», «День и ночь». «Стой», «Пятнашки обыкновенные». «Команда быстроногих», «Третий лишний», «Удочка», «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки».

**Раздел 3 Спортивные игры**

Веселые эстафеты с мячами  
 Веселые эстафеты с обручами и скакалками  
 Веселые эстафеты с преодолением препятствий  
 Футбол  
 Снайпер  
 Лыжные эстафеты  
 Спортивный праздник

***Описание игр***

**«День и ночь».** Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 2м. Одна команда – «день», другая – «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки дом. Учитель произносит: «День!» (или «Ночь»). Команда «день» убегает в свой дом, а команда «ночь» догоняет. Подсчитываются пойманные, и игра повторяется.

**«Охотники и утки».** Все играющие встают по кругу и рассчитываются на первый и второй. Первые номера – охотники, вторые номера – утки. Утки находятся в кругу, у одного из охотников – мяч. По сигналу учителя охотники, перебрасывая мяч друг другу, стараются попасть в уток. Выбитая утка выходит из круга. Когда будет осалено больше половины уток, игра останавливается и игроки меняются ролями.

**«Не давай мяч водящему».** Играющие образуют круг, в центре 2 – 3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если водящий касается мяча рукой, то он меняется с тем, при переброске которого был осален мяч.

**«Передача мяча в колонне».** Играющие строятся в 3-4 колонны. У первых игроков по одному мячу. По сигналу учителя игроки начинают быстро передавать мяч назад двумя руками (расстояние между игроками в колонне не более одного шага). Последний игрок, получивший мяч, быстро бежит, встаёт впереди своей колонны и передаёт мяч снова, и так каждый игрок. Команда, закончившая передачу мяча первой, побеждает.

**«К своим флажкам».** Играющие делятся на группы по 6-8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки. В центре каждого кружка – водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). По первому сигналу, все кроме держащего флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу приседают и закрывают глаза, отвернувшись отводящих. Дети с флажками в это время меняются местами на площадке. По команде: «Все к своим флажкам!» - играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегу и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок. Если игроки какой – либо команды подглядывали, когда водящие менялись местами, то ей засчитывается поражение.

**«Мяч в стенку».** Играющие строятся в 3-4 колонны перед стенкой (щит, забор), на расстоянии 6м от неё проводится черта. У первых игроков колонны по одному мячу большого диаметра. По сигналу первые игроки бросают мяч в стенку и переходят в конец своей колонны, а ловят следующие игроки и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

**«Пятнашки маршем».** Играющие делятся на две команды, каждая команда выбирает себе название («Спутник», «Ракета»). К обозначенной линии подходят два участника лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки. Учитель предлагает команде «Спутник» взяться за руки и по его сигналу маршировать к команде соперников. Когда команды будут на расстоянии 3-4 шагов, учитель даёт повторный сигнал, по которому игроки команды «Ракета» поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки команды «Спутник» стараются догнать и осалить как можно больше ребят. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду. Затем наступают игроки команды «Ракета», а стоящие игроки противника ловят их. Игра продолжается несколько минут, после чего подсчитывается количество осаленных игроков каждой команды. Выигрывает команда, игроки которой догнали больше игроков противника. Важно, чтобы играющие убегали и догоняли только по сигналу. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты. Вариант: наступающие кладут руки друг другу на плечи, а ожидающие стоят спиной к ним.

**«Не задень».**

Класс разбивается на 3 – 4 команды и выстраивается у линии старта. Дистанция всего старта составляет 50 - 60 м, и через каждые 10м устанавливаются ворота (5 – 6 штук) из палок. Лыжники, стартующие без палок, должны пройти все ворота, не свалив их. Как

только игрок пройдёт третьи ворота, в игру вступает следующий игрок, но при условии, если ворота не задеты и не упали. Нарушивший установку ворот должен их восстановить и лишь после этого продолжить гонку. Побеждает команда, которая быстро и правильно справилась с заданием.

#### **«Кто дальше?»**

Играющие делятся на две команды. К обозначенной линии подходят два участника (по одному из каждой команды). Предварительно лыжники делают по 3 – 5 шагов разгона и от второй (стартовой) линии выполняют одновременное энергичное отталкивание палками, затем скользят на лыжах до их полной остановки. Побеждает тот, кто дальше проскользит. Выигрывает команда, получившая большее количество очков.

#### **«Пятнашки простые».**

Игра проводится на уплотнённом снегу без лыж. Выбираются 2 – 3 водящих (салки). По сигналу учителя все разбегаются. Игрок, которого коснулся водящий, останавливается и громко объявляет: «Я салка!».

### **Понедельное планирование 4 класс (34 недели)**

#### ***1 неделя***

1. Спортивная игра «Весёлая карусель»
2. «Весёлые старты». Игры по интересам.
3. Игра «Перебежки». Игры по интересам.
4. Игра «Перебежки с вырубкой».
5. «Весёлые старты»

#### ***2 неделя***

1. Игра «Стой». Игры по интересам.
2. Игра «Третий лишний».
3. «Футбол». Игры по интересам.
4. «Футбол». Игры по интересам.
5. «Шишки, жёлуди, орехи». Игры по интересам.

#### ***3 неделя***

1. Игра «Пятнашки обыкновенные». Игры по интересам.
2. Игра «Команда быстроногих». Игры по интересам.
3. Эстафета с мячами.
4. Игра «Невод». Игры по интересам.
5. Игра «Зайцы – охотники». Игры по интересам.

#### ***4 неделя***

1. Игра «Зайцы – охотники». Игры по интересам.
2. Игра «Салки». Игры по интересам.
3. «Футбол». Игры по интересам
4. Игра «Челночок». Игры по интересам.
5. «Третий лишний». Игры по интересам.

#### ***5 неделя***

1. Игра «Челночок». Игры по интересам.
2. Игра «Салки». Игры по интересам.
3. Игра «Невод». Игры по интересам.
4. «Третий лишний». Игры по интересам.
5. Игра «Стой». Игры по интересам.

### **6 неделя**

1. Игра «Третий лишний». Игры по интересам.
2. Игра «Футбол».
3. Подвижная игра «Охотники и утки»
4. Разучивание игры «День и ночь». Игры по интересам.
5. Игра «Футбол». Игры по интересам.

### **7 неделя**

1. Подвижная игра «Охотники и утки»
2. Разучивание игры «Не давай мяч водящему». Игры по интересам
3. Игра «День и ночь». Игры по интересам.
4. Игра «Третий лишний». Игры по интересам.
5. Игра «Не давай мяч водящему». Игры по интересам

### **8 неделя**

1. Подвижная игра «День и ночь». Игры по интересам.
2. Подвижная игра «Ноги от земли» (салки). Игры по интересам.
3. Подвижная игра «Удочка». Игры по интересам.
4. Подвижная игра «Караси и щука». Игры по интересам.
5. Подвижная игра «Охотники и утки»

### **9 неделя**

1. Подвижная игра «Челночок». Игры по интересам.
2. Подвижная игра «Не давай мяч водящему» Игры по интересам.
3. Веселые старты.
4. Подвижная игра «Охотники и утки». Игры по интересам
5. Подвижная игра «Снайпер». Игры по интересам

### **10 неделя**

1. Подвижная игра «Пятнашки обыкновенные». Игры по интересам.
2. Подвижная игра «Пятнашки с домом». Игры по интересам.
3. Подвижная игра «Прерванные пятнашки». Игры по интересам.
4. Подвижная игра «Круговые пятнашки». Игры по интересам.
5. Подвижная игра «Футбол». Игры по интересам.

### **11 неделя**

1. Подвижная игра «Ловишки в кругу». Игры по интересам.
2. Подвижная игра «Много троих, хватит двоих». Игры по интересам.
3. Подвижная игра «Третий лишний». Игры по интересам.
4. Подвижная игра «Пустое место». Игры по интересам.
5. Подвижная игра «Охотники и утки». Игры по интересам.

### **12 неделя**

1. Подвижная игра «Снайпер». Игры по интересам.
2. Подвижная игра «Футбол». Игры по интересам.
3. Весёлые старты.
4. Подвижная игра «Круговые пятнашки». Игры по интересам.
5. Подвижная игра «Снайпер». Игры по интересам.

### **13 неделя**

1. Разучивание игры «Пятнашки маршем». Игры по интересам.

2. «Футбол». Игры по интересам.
3. Игра «Пятнашки маршем». Игры по интересам.
4. «Охотники и утки». Игры по интересам.
5. Игра «Прерванные пятнашки». Игры по интересам.

#### **14 неделя**

1. Разучивание игры «Мяч в стенку». Игры по интересам
2. Игра «Мяч в стенку». Игры по интересам.
3. «Футбол». Игры по интересам.
4. Весёлые старты.
5. «Снайпер». Игры по интересам.

#### **15 неделя**

1. Разучивание игры «Горелки».
2. Игра «Третий лишний». Игры по интересам.
3. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
4. Игра «Горелки». Игры по интересам.
5. Игра «К своим флажкам». Игры по интересам.

#### **16 неделя**

1. Игра «Третий лишний». Игры по интересам.
2. Игра «Челночок». Игры по интересам.
3. Игра «Горелки». Игры по интересам.
4. Весёлые старты.
5. Спортивный праздник.

#### **17 неделя.**

1. Игра «Горелки». Игры по интересам.
2. Игра «Пятнашки простые».
3. Весёлые старты.
4. Игра «Пятнашки простые». Игры по интересам.
5. Лыжная прогулка.

#### **18 неделя.**

1. Игра «Кто самый быстрый?» Игры по интересам.
2. Игра «Пятнашки простые». Игры по интересам.
3. Игра «Кто дальше?» Игры по интересам.
4. Игра «Кто самый быстрый?» Игры по интересам.
5. Лыжная прогулка.

#### **19 неделя.**

1. Игра «Не задень». Игры по интересам.
2. Игра «Пятнашки простые». Игры по интересам.
3. Весёлые старты.
4. Игра «Не задень». Игры по интересам.
5. Лыжная прогулка.

#### **20 неделя.**

1. Игра «Кто дальше?» Игры по интересам.
2. Зимняя эстафета.
3. Игра «Кто самый быстрый?» Игры по интересам.
4. Игра «Горелки». Игры по интересам.

5. Лыжная прогулка.

**21 неделя.**

1. Игра «Фигуры». Игры по интересам.
2. Игра «Пятнашки простые». Игры по интересам.
3. Игра «Третий лишний». Игры по интересам.
4. Лыжная прогулка.
5. Зимняя олимпиада.

**22 неделя.**

1. Игра «Горелки». Игры по интересам.
2. Игра «Третий лишний». Игры по интересам.
3. Игра «Кто самый быстрый?» Игры по интересам.
4. Игра «Не задень». Игры по интересам.
5. Лыжная прогулка.

**23 неделя.**

1. Игра «Кто дальше?» Игры по интересам.
2. Зимняя эстафета.
3. Игра «Горелки». Игры по интересам.
4. Весёлые старты.
5. Спортивный праздник.

**24 неделя.**

1. Игра «Третий лишний». Игры по интересам.
2. Строительство Снежного городка.
3. Строительство Снежного городка.
4. Весёлые старты.
5. Масленица.

**25 неделя.**

1. Игра «Горелки». Игры по интересам.
2. Игра «Охотники и утки». Игры по интересам.
3. Игра «День и ночь». Игры по интересам.
4. Игра «Третий лишний». Игры по интересам.
5. Игра «Невод». Игры по интересам.

**26 неделя.**

1. Игра «Салки». Игры по интересам.
2. Игра «Футбол». Игры по интересам.
3. Игра «Футбол». Игры по интересам.
4. Игра «Третий лишний». Игры по интересам.
5. Весёлые старты.

**27 неделя.**

1. Игра «Невод». Игры по интересам.
2. Игра «Снайпер».
3. Игра «День и ночь». Игры по интересам.
4. Разучивание игры «Кошка и мышка в лабиринте».
5. Отработка навыков игры «Кошка и мышка в лабиринте».

**28 неделя.**

Разучивание игры «Кошка и мышка в лабиринте».  
Отработка навыков игры «Кошка и мышка в лабиринте».  
Эстафеты.  
Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игры по интересам.  
Повторение игры «Горелки». Игры по интересам.

**29 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

**30 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

**31 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.

**32 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.

**33 неделя.**

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

**34 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. Спортивная игра «Весёлая карусель»

## 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.