

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1 «Подвижные игры» рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания. Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Используются такие игры как: Удочка, Кошки-мышки, У кого мяч?, Классы, Солнце и месяц, Море волнуется, Построй шеренгу, круг, колонну, Гонка мячей, Скатывание шаров, Залп по мишени, Осада снежной крепости, Угадай чей голосок, Краски, Земля, вода, воздух, ветер, Ручеек, Успей занять место.

Раздел 2 «Игры на внимание» отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре. Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

Раздел 3 «Общеразвивающие игры»: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Юла», «Летающая вертушка»

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

Раздел 4 «Комплексы общеразвивающих упражнений»

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

«Примерные комплексы общеразвивающих упражнений»

Комплекс № 1 (без предметов)

I. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

II. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох;

III. И. п. — ноги врозь, руки в стороны 1 — 2 — 3.— наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.

IV. И. п. — то же. 1— руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.

V. И. п. — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох - 4 раза.

VI. И. п. — ноги врозь руки на пояс, 1 — наклон влево, руки вверх, 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 4 раза.

VII. И/ п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.

VIII. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза

Комплекс № 2 (с гимнастической палкой)

I. И. п.— о. е., палка внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться и посмотреть на палку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

II. И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону, в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

III. И. п.— о. е., палка внизу. 1 — 4—поднимая руки вперед, сесть на пол произвольным способом и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола; 5—8 — встать без помощи рук в и. п. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

IV. И. п.— то же. 1 — наклон вперед, палку положить т пол (выдох); 2 — выпрямиться, руки вверх (вдох); 3—наклон вперед; взять палку (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

V. И. п.—о. е., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — выпад левой ногой в сторону с наклоном вправо (выдох); 2 — толчком возвратиться в и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе.

VI. И. п.— лежа на полу на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая левую ногу вперед, просунуть ее между рукой и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ногами); 3—4 — и. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз поочередно каждой ногой в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержек.

VII. И. п.— о. е., палка впереди. 1 —взмах правой ногой вперед, носком коснуться палки (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в среднем темпе. Ноги не сгибать, туловище вперед не наклонять.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь левой, руки на пояс, палка на полу между ногами. Прыжками менять положение ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

Комплекс № 3 (с мешочком)

I. И. п.— о. е., мешочек на голове. Ходьба на месте, с продвижением вперед, высоко поднимая колени. Нogu ставить с носка. Выполнить 60—70 шагов.

II. И. п.— стойка ноги врозь, мешочек внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на мешочек (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Поднимаясь на носках, руки не сгибать и не терять равновесие.

III. И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 — присесть на носках (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести.

IV. И. п.— упор сидя сзади на полу, мешочек на ногах возле ступней. 1—2 — слегка сгибая ноги, поднять их над головой; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Пятками о пол не ударять. Дыхание произвольное, равномерное.

V. И. п.— сидя на полу, руки в стороны, мешочек на олове. 1 — взмах правой ногой (выдох); 2 — и. п. (вдох); —4 — то же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Ноги не сгибать. Туловище держать вертикально и назад не отклонять.

VI. И. п.— лежа на спине на полу, руки за головой, мешочек на коленях. 1—2 — согнуть ноги (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6 — 8 раз в медленном темпе. Сгибая ноги, держать голени параллельно полу, руки и голову от пола не отрывать.

VII. И. п.— о. е., мешочек внизу. 1—2 — шаг левой перед, наклониться и положить мешочек на пол (выдох); —4 — приставляя левую ногу, возвратиться в и. п. вдох); 5—6— шаг правой, взять мешочек (выдох); 7— и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь правой, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменой положения ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте с мешочком на голове.

Комплекс № 4 (с флажками)

I. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4раза.

II. И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колени; 2 — и. п.; 3—4 *то же* другой ногой. 6 раз.

III. И. п.— ноги- врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.

IV. И. п.— о. с., руки с флажками вниз 1 — присесть, руки вперед; 2-и. п. 6—8 раз.

V. И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1— поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 —и. п. — то же в другую сторону. 6 раз.

VI. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

VII. И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

VIII. И. п. — о. с., руки с флажками внизу. 1 — левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.

Комплекс № 5 (со скакалкой)

I. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1—2 — натянуть скакалку, руки вверх, потянуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки не сгибать.

II. И. п.— широкая стойка, сложенная вдвое скакалка низу. 1 —поднимая руки вперед—в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища вправо (вдох); 2—и. п. выдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги не сгибать и с места не сдвигать.

III. И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — пружинистые наклоны влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую руку а голову; 3—4 — пружинистые наклоны вправо, меняя положение рук. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Выполняя упражнение, скакалку натянуть, ноги не сгибать. Дыхание равномерное, без задержки.

IV. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —2 — поднимая руки вперед и натягивая скакалку, присесть на носках (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести, смотреть на скакалку.

V. И. п.— стойка ноги врозь на скакалке, руки согнуты, скакалка натянута. 1—2 — разводя руки в стороны, наклон вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать, спину держать ровно, голову поднять, смотреть вперед.

VI. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —4 — переступить через скакалку поочередно правой и левой ногой; 5—8 — то же в обратном направлении в. п. Повторить 4—5 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержки.

VII. И. п.— левая нога немного впереди на середине скакалки; руки согнуты, скакалка натянута. 1 —поднимая руки вверх, согнуть ногу; 2 — выпрямляя ногу вниз, оказывать

сопротивление руками. То же другой ногой. Покорить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Сгибая югу, прижимать голень к бедру. Дыхание равномерное, без задержки.
VIII. И. п.— о. е., скакалка сзади. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Скакалку вращать кистями. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основными формами организации занятий внеурочной деятельности «Динамическая пауза» являются: игра, инструктаж, соревнование, эстафеты, общеразвивающие упражнения, беседа по воспитательным эффектам подвижных игр.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основными видами деятельности обучающихся на занятиях внеурочной деятельности «Динамическая пауза» являются игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, досугово-развлекательная деятельность, познавательная деятельность.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

1. викторины;
2. конкурсы;
3. ролевые игры;
4. выполнение заданий соревновательного характера;
5. оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
6. результативность участия в конкурсных программах и др.
7. мероприятия воспитательного характера школы по направлениям.

Тематическое планирование 1 класс

№	Тема занятия	Кол -во часо в	Форма организации занятий внеурочной деятельности	Основные виды деятельности обучающихся	Сроки освоения
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ «Класс, смирно!»	1	беседа по воспитательным эффектам подвижных игр, игра	познавательная деятельность, игровая деятельность	сентябрь
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1	игра	игровая деятельность	сентябрь
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	игра	игровая деятельность	сентябрь сентябрь
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики- воробушки". Разучивание и закрепление	2	игра	игровая деятельность	сентябрь сентябрь
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	2	игра, беседа по воспитательным эффектам подвижных игр	познавательная деятельность, игровая деятельность	сентябрь сентябрь
9-10	Игры с прыжками:"Попрыгунчики- воробушки" – повтор."Прыжки по	2	беседа по воспитательным эффектам подвижных игр, игра	познавательная деятельность, игровая	октябрь октябрь

	полоскам"-разучивание			деятельность	
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. "Конники-спортсмены"-повтор.	2	беседа по воспитательным эффектам подвижных игр, игра	познавательная деятельность, игровая деятельность	Октябрь октябрь
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2	беседа по воспитательным эффектам подвижных игр, игра	познавательная деятельность, игровая деятельность	Октябрь октябрь
15-16	Игры с обручами:"Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разуч.	2	игра	игровая деятельность	октябрь октябрь
17-18	Игры с мячом:"Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2	соревнование	спортивно-оздоровительная	ноябрь ноябрь
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	2	игра	игровая деятельность	ноябрь ноябрь
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	2	игра	игровая деятельность	ноябрь ноябрь
23	"Быстрые упряжки"	1	эстафета	игровая деятельность	ноябрь
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2	игра	игровая деятельность	ноябрь декабрь
26-27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не	2	игра	игровая деятельность	декабрь

	задень "				декабрь
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	2	игра	игровая деятельность	декабрь декабрь
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	эстафета	досугово-развлекательная	декабрь декабрь
31-32	Игры у гимнастической стенки -повтор	2	инструктаж, игра	игровая деятельность	декабрь декабрь
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"-повтор	2	игра	игровая деятельность	январь январь
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2	игра	игровая деятельность	январь январь
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-	2	игра	игровая деятельность	январь январь
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	2	инструктаж, игра	познавательная деятельность, игровая деятельность	Февраль февраль
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	2	беседа по воспитательным эффектам подвижных игр, игра	познавательная деятельность, игровая деятельность	февраль февраль

43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2	игра	игровая деятельность	февраль февраль
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2	инструктаж, соревнование	спортивно-оздоровительная	Март март
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему»	2	игра	игровая деятельность	Март март
49-50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей" "Мяч в корзину"	2	игра	игровая деятельность	март март
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	игра	игровая деятельность	Апрель апрель
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор.	2	игра	игровая деятельность	Апрель апрель
55-56	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2	игра	игровая деятельность	апрель апрель
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	2	эстафеты	досугово-развлекательная	апрель апрель
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	соревнование	спортивно-оздоровительная	май
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и	2	игра	игровая деятельность	май

	пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.				май
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2	игра	игровая деятельность	май май
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	2	игра	игровая деятельность	май май
66	"День и ночь! -	1	игра	игровая деятельность	май

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Кол-во час	Форма организации внеурочной деятельности	Основные виды деятельности обучающихся	Дата
1-2	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	беседа по воспитательным эффектам подвижных игр, игра	познавательная деятельность, игровая деятельность	сентябрь сентябрь
3-4	Игра с элементами ОРУ: «Разноцветный мячик», «Посадка овощей»	1	эстафеты	досугово-развлекательная	сентябрь сентябрь
5-6	Игры с бегом: «Дети и медведи», «Догони свою пару»	1	игра	игровая деятельность	сентябрь сентябрь
7-8	Игры с прыжками: «Сиди, сиди, Яша...» Разучивание и закрепление	1	беседа по воспитательным эффектам подвижных игр, игра	познавательная деятельность, игровая деятельность	сентябрь сентябрь
9-10	Игры с элементами ОРУ: «Цапля» разучивание.	1	игра	игровая деятельность	октябрь октябрь
11-12	Игры с прыжками: «Река и ров», "Прыжки по полоскам"-разучивание	1	игра	игровая деятельность	октябрь октябрь
13-14	Игры с бегом: " «Догони мяч»,разучивание.	1	игра	игровая деятельность	октябрь

	«Догони свою пару» повтор.				октябрь
15-16	Игры с мячом: "Перемени мяч", «Передал мяч, садись!» -разучивание	1	игра	игровая деятельность	октябрь октябрь
17-18	Игры с обручами: «Летучие рыбки» - разучивание.	1	игра	игровая деятельность	Ноябрь ноябрь
19-20	Игры с мячом: «Не пропусти мяч», «Не давай мяч водящему»	1	игра	игровая деятельность	ноябрь ноябрь
21-22	Игры с бегом: «Пятнашки», "К своим флажкам!",	1	игра	игровая деятельность	ноябрь ноябрь
23-24	Игры в снежки: «Два Мороза», "Защитники крепости".	1	игра	игровая деятельность	декабрь декабрь
25-26	"Быстрые упряжки"	1	эстафеты	досугово-развлекательная деятельность	декабрь декабрь
27-28	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	1	эстафеты	досугово-развлекательная деятельность	декабрь декабрь
29-30	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	1	игра	игровая деятельность	декабрь декабрь
31-32	Игры у гимнастической	1	игра	игровая деятельность	январь

	стенки:«Канатоходец» разучивание				январь
33-34	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1	игра	игровая деятельность	январь январь
35-36	Игры у гимнастической стенки - повтор	1	инструктаж	познавательная деятельность, игровая деятельность	январь январь
37-38	Игры с прыжками: «Ноги от пола!», "Прыгающие воробушки"-повтор	1	игра	игровая деятельность	февраль февраль
39-40	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Веревочка» разучивание	1	игра	игровая деятельность	февраль февраль
41-42	Игры с элементами прыжков в длину: «Красный цвет – зеленый цвет»	1	игра	игровая деятельность	февраль февраль
43-44	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей.	1	Инструктаж, игра	познавательная деятельность, игровая деятельность	февраль февраль
45-46	Игры с бегом:«Мышеловка»разучивание	1	игра	игровая деятельность	март март
47-48	Игры с бегом: «Нептун и рыбки», «Спящий пират»	1	игра	игровая деятельность	март март

49-50	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола) «Пятнашки мячом» разучивание	1	игра, соревнование	спортивно-оздоровительная деятельность	март март
51-52	Игры с мячом: «Передай мяч», "Мяч водящему	1	игра	игровая деятельность	март март
53-54	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	1	игра	игровая деятельность	апрель апрель
55-56	Игры-эстафеты с бегом и мячом	1	эстафеты	досугово-развлекательная деятельность	апрель апрель
57-58	Игры с прыжками: «Бег сороконожки» повтор.	1	игра	игровая деятельность	апрель апрель
59-60	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	1	игра	игровая деятельность	апрель апрель
61-62	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	1	игра	игровая деятельность	май май
63-64	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	соревнование	спортивно-оздоровительная деятельность	май май
65-66	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола)	1	игра	игровая деятельность	май май

67-68	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	1	игра	игровая деятельность	май май
-------	---	---	------	----------------------	------------

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Кол-во час	Форма организации внеурочной деятельности	Основные виды деятельности обучающихся	Дата
1-4	Режим для школьника. Любимые игры детей.	1	беседа по воспитательным эффектам подвижных игр, игра	познавательная деятельность	сентябрь сентябрь сентябрь сентябрь
5-8	Двигательный режим учащегося. Любимые игры детей.	1	беседа по воспитательным эффектам подвижных игр, игра	познавательная деятельность, игровая деятельность	сентябрь сентябрь сентябрь сентябрь
9-12	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.	2	общеразвивающие упражнения	спортивно-оздоровительная деятельность	октябрь октябрь октябрь октябрь
13-14	Азбука закаливания.	1	беседа по воспитательным эффектам подвижных игр	познавательная деятельность	октябрь октябрь
15-18	Игровые упражнения на построение.	2	игра, соревнование	спортивно-оздоровительная деятельность	октябрь октябрь

					ноябрь ноябрь
19-22	Игровые упражнения с ходьбой.	2	игра	игровая деятельность	ноябрь ноябрь ноябрь ноябрь
23-26	Игровые упражнения с лазанием.	2	Инструктаж, игра	спортивно-оздоровительная деятельность	декабрь декабрь декабрь декабрь
27-30	Игровые упражнения на равновесие.	2	Инструктаж, игра	спортивно-оздоровительная деятельность	декабрь декабрь декабрь декабрь
31-34	Игровые упражнения с ловлей мяча.	2	игра	спортивно-оздоровительная деятельность	январь январь январь январь
35-38	Игровые упражнения с метанием мяча.	2	Игровая	спортивно-оздоровительная деятельность	январь

					январь январь январь
39-42	Игровые упражнения с прыжками.	2	общеразвивающие упражнения	спортивно-оздоровительная деятельность	февраль февраль февраль февраль
43-46	Комбинированная эстафета.	2	эстафеты	досугово-развлекательная деятельность	февраль февраль февраль февраль
47-48	Эстафета с переноской предметов.	1	эстафеты	досугово-развлекательная деятельность	март март
49-50	Русские народные игры.	2	игра	игровая деятельность	март март
51-52	Игры народов разных стран.	2	игра	игровая деятельность	март март
53-54	Игры – забавы.	1	игра	игровая деятельность	апрель апрель

55-56	Весёлое состязание.	1	эстафеты	досугово-развлекательная деятельность	апрель апрель
57-58	Урок – инсценировка.	1	игра	игровая деятельность	апрель апрель
59-60	Сюжетные игры.	1	игра	игровая деятельность	апрель апрель
61-62	Бессюжетные игры.	1	игра	игровая деятельность	май май
63-64	Полоса препятствий.	1	эстафеты	досугово-развлекательная деятельность	май май
65-66	Игры с мячом и обручем.	1	эстафеты	досугово-развлекательная деятельность	май май
67-68	Игры на свежем воздухе.	1	игра	игровая деятельность	май май

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Кол-во час	Форма организации внеурочной деятельности	Основные виды деятельности обучающихся	Дата
1-2	Режим для школьника. Любимые игры детей.	1	Игровая	игровая деятельность	сентябрь сентябрь
3-4	Двигательный режим учащегося. Любимые игры детей.	1	беседа по воспитательным эффектам подвижных игр, игра	познавательная деятельность, игровая деятельность	сентябрь сентябрь
5-8	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.	2	общеразвивающие упражнения	спортивно-оздоровительная деятельность	сентябрь сентябрь сентябрь сентябрь
9-10	Азбука закаливания.	1	беседа по воспитательным эффектам подвижных игр	познавательная деятельность	октябрь октябрь
11-12	Игровые упражнения на построение.	1	игра	спортивно-оздоровительная деятельность	октябрь октябрь
13-16	Игровые упражнения с ходьбой.	2	игра	спортивно-оздоровительная деятельность	октябрь октябрь октябрь октябрь

17-18	Игровые упражнения с лазанием.	1	инструктаж, игра	спортивно-оздоровительная деятельность	ноябрь ноябрь
19-20	Игровые упражнения на равновесие.	1	инструктаж, игра	спортивно-оздоровительная деятельность	ноябрь ноябрь
21-24	Игровые упражнения с ловлей мяча.	2	эстафеты	спортивно-оздоровительная деятельность	ноябрь ноябрь ноябрь ноябрь
25-28	Игровые упражнения с метанием мяча.	2	игра, соревнование	спортивно-оздоровительная деятельность	декабрь декабрь декабрь декабрь
29-30	Игровые упражнения с прыжками.	1	игра	спортивно-оздоровительная деятельность	декабрь декабрь
31-32	Комбинированная эстафета.	1	эстафеты	досугово-развлекательная деятельность	декабрь декабрь
33-34	Эстафета с переноской предметов.	1	эстафета	досугово-развлекательная деятельность	январь январь
35-38	Русские народные игры.	2	игра	игровая деятельность	январь

					январь январь январь
39-42	Игры народов разных стран.	2	игра	игровая деятельность	январь январь февраль февраль
43-46	Игры – забавы.	2	игра	досугово-развлекательная деятельность	февраль февраль февраль февраль
47-50	Весёлое состязание.	2	эстафеты	досугово-развлекательная деятельность	февраль февраль март март
51-52	Урок – инсценировка.	1	игра	досугово-развлекательная деятельность	март март
53-54	Сюжетные игры.	1	игра	досугово-развлекательная деятельность	март март

55-58	Бессюжетные игры.	1	игра	досугово-развлекательная деятельность	апрель апрель апрель апрель
59-62	Полоса препятствий.	2	эстафеты	досугово-развлекательная деятельность	апрель апрель апрель апрель
63-64	Игры с мячом и обручем.	2	игра	игровая деятельность	май май
65-68	Игры с на свежем воздухе.	2	игра	игровая деятельность	май май май май