

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Самарская Вальдорфская школа»
городского округа Самара

«РАССМОТРЕНА»
на педагогической коллегии
секретарь
_____/Юртайкин А.Н./
протокол
от «25» августа 2022 г.

«ПРОВЕРЕНО»
заместитель директора по УВР
_____/Косыгина Л.Н./
«25» августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
_____/Брысякина О.Ю./
Приказ№ 157-ОД
от «26» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
(1-4 классы)

Самара 2022

Пояснительная записка

Динамическая пауза в форме подвижных игр является одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста. Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребёнок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет требования учителя и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

В рамках внеклассной работы, народные подвижные игры в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки. Игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем. Занятия, проводимые на открытом воздухе, так же имеют оздоровительную ценность.

Народные игры призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. В современном мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников.

Данный курс призван помочь учащимся находить общий язык со сверстниками, пробудить интерес к многонациональной культуре и искусству своего края через игры, увидеть, что у каждого народа есть свои уникальные игры, не похожие на игры остальных народов, но есть и универсальные игры, хорошо известные детям всего мира.

Занятия в 1 классе по 2 часа в неделю, во 2-4 классах по 1 часу в неделю.

Результаты освоения учебного предмета выпускником начальной школы

В результате изучения курса по данной программе у выпускников начальной школы будут сформированы как предметные знания, умения, навыки и представления, так и личностные и метапредметные результаты.

Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Код
<i>Ценностно-смысловые ориентации личности</i>						
Личностные УУД	Обучающийся					
	обладает опытом эмоционального переживания ценности индивидуальности, творческого самовыражения, ценности истории и культуры других народов через сказки, игры, художественные и метафорические образы;	обладает опытом эмоционального переживания ценности взаимодействия в коллективе и ценности ответственности (дежурства, обязанности в классе), ценности творческого самовыражения и ценности истории и культуры других народов через игры, художественные образы, былины;	обладает начальным пониманием содержания ценности свободы индивидуальности и творческого самовыражения исходя из своих потребностей; понимает ценность истории и культуры других народов исходя из познавательной активности;	сознает ценность собственной индивидуальности; осознает ценность взаимодействия в коллективе; осознает ценность творческого самовыражения; осознает ценность истории и культуры других народов;	Л1	
	переживает ролевую позицию «слушае-	сознательно умеет слушать другого че-	сознает наличие иного мнения или позиции у	осознает позицию сменного лидерства в	Л2	

мого» учителем наравне со всеми;	ловека;	других людей;	группе;	
Морально-нравственные ориентации личности				
Обучающийся				
знаком с основными морально-нравственными нормами, принятыми в различных социальных группах; следует им из подражания;	способен соблюдать морально-нравственные нормы при различных видах взаимодействия исходя из понимания обязательности их для всех;	способен раскрыть содержание понятий «справедливость», «уважение», «помощь», «забота», «честность», «доброжелательность», «доверие», «сочувствие», «совесть» и т.п. на доступном уровне (конкретных примеров);	обладает основами морально-нравственных норм, принятых в образовательной и семейной средах;	Л4
Личностное и социальное самоопределение учащегося				
Обучающийся				
способен к обозначению начальных форм собственного я (имя, фамилия, возраст и т.п.);	способен к обозначению своих социальных качеств и способностей;	способен к обозначению форм образа собственного я (образ своих качеств, способности, внешности, социальной значимости, самоуважения)	способен к обозначению форм образа собственного я-реального, идеального и динамического как результата социального взаимодействия; обладает начальными формами гендерного самосознания;	Л8
Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности				
Обучающийся				
способен действовать методом повторения при решении задач	способен к пониманию того, что учебную задачу можно решить несколькими способами;	владеет способностью решать учебную задачу несколькими способами	сознает важность многообразия способов решения задач;	Л10
освоил новую социальную роль ученика с познавательной активностью	сформировал личностный смысл обучения, желания учиться	обладает упрочнённым личностным смыслом учения на основе познавательной потребности	перечисляет мотивы учебной деятельности, может выстроить из них иерархию по важности для себя;	Л11
знаком с основными правилами поведения на уроке и на перемене, на улице.	может соблюдать правила в подвижных играх.	принимает и осознает важность соблюдения правил как основы для реализации учебной и игровой деятельности.	знает и принимает правила поведения, принятые в школьном коллективе, в классе и на уроке, во внеурочной деятельности.	Л12
Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности				
Обучающийся				
принимает ритм школьной и домашней жизни на базовом уровне потребностей (еда, сон, ак-	знаком с основными понятиями охраны здоровья, здорового образа жизни и вредных привычек;	знаком с основами здорового питания; осознаёт важность соблюдения личной гигиены;	сознает важность собственного здорового образа жизни и жизни окружающих	Л13

	тивность, от-дых);обладает навыками личной гигиены дома и в школе;				
	Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности				
	Обучающийся				
	осознает наличие познавательной проблемы; проявляет навыки группового мышления; способен задать/ответить на вопрос «что мешает нам двигаться дальше?»;	на основе предыдущего опыта способен применить алгоритм решения задач при возникновении познавательной проблемы;	способен задать/ответить на вопрос «что именно я должен сделать, чтобы разрешить проблему?»	формирует учебную задачу на основе познавательной проблемы	P2
	способен обучаться на модели через показ учителя – «делай как я».	способен сопоставлять образец, данный учителем, и собственную работу, исправлять ошибки.	способен сопоставлять полученный результат с ожидаемым, корректировать ошибки.	в процессе выполнения деятельности способен контролировать и корректировать ошибки.	P4
	Волевая саморегуляция личности				
	Обучающийся				
	заканчивает начатое действие при организующей и эмоциональной помощи учителя;	при возникновении трудностей использует метод «проб и ошибок», обращается за помощью к учителю;	при возникновении трудностей самостоятельно пытается найти решение, продолжая деятельность и не отказываясь от выполнения;	при возникновении трудностей при достижении цели способен к сознательной саморегуляции деятельности и поведения;	P6
	принятие внешнего мотива как основы для собственной деятельности;	умеет уравновесить мотивацию «хочу» и «надо» при выполнении деятельности, например, домашнего задания и т.п.	принятие учебного мотива; выполнение регулярного д/з; баланс между внешней и внутренней мотивацией	в ситуации мотивационного конфликта способен сделать выбор.	P7
	Рефлексивное и критическое мышление личности				
	Обучающийся				
	способен ответить на вопрос учителя, понятно ли задание;	способен указать, понятно задание или нет;	способен указать, что именно непонятно при выполнении задания	способен обозначить степень понимания учебной цели и задач;	P9
	способен ответить на вопрос учителя, необходима ли помощь при выполнении задания;	при возникновении трудностей при решении задач способен задать вопрос или обратиться к учителю;	при возникновении трудностей при решении задач способен задать вопрос или обратиться за помощью к учителю и выполнить его рекомендации по поиску помощи;	самостоятельно проявляет инициативу в поиске помощи при возникновении трудностей;	P10
	определяет правиль-	определять правиль-	способен понять и	способен к критиче-	P11

	ность выполнения задания на основе сравнения с образцами.	ность выполнения задания на основе сравнения с предыдущими работами.	принять критерии оценивания, иметь начальные формы учебной самооценки.	ской оценке и сопоставлению планируемого и достигнутого результата на основе самостоятельно выделенных критериев оценки.	
<i>Безоценочное непосредственное восприятие действительности</i>					
Обучающийся					
	способен на переживание образа, создаваемого учителем (внимательно слушать, откликаться на повествование и образность, проникаться настроением).	способен к начальным навыкам описания предметов или явлений на основе ощущений или чувственного опыта.	способен к начальным навыкам описания собственных переживаний при восприятии действительности.	способен к безоценочному непосредственному восприятию действительности, явлений природы или предметов искусства, опираясь на собственное переживание образа.	<i>P12</i>
<i>Навыки адекватной учебной самооценки</i>					
Обучающийся					
	проявляет готовность реализовывать свои способности в различных сферах учебной деятельности (интеллектуальной, художественной, практической).	способен выбрать или выделить наиболее успешную или правильную часть своей работы в различных сферах учебной деятельности.	осознает свою успешность в предметных областях.	осознает свои способности и возможности в различных сферах учебной деятельности.	<i>P13</i>
Познавательные УУД	<i>Собственная познавательная активность учащегося</i>				
	Обучающийся				
	способен описывать ситуации из индивидуального опыта и интересные события из своей жизни; демонстрирует интерес к миру, задавая общие вопросы; наличие «внутренних вопросов» (способен заинтересованно слушать рассказ, сказку, историю); проявляет готовность к участию в различных видах учебной деятельности.	при решении учебной задачи способен ассоциативно вспомнить и привести пример схожей ситуации из индивидуального опыта; способен задать познавательный вопрос по изучаемой теме.	способен задавать конкретные вопросы по изучаемой теме; способен сделать небольшой доклад по определённой теме (возможна помощь родителей или учителя); способен самостоятельно защитить свой проект (теория, макет, защита); участвует в совместной практической деятельности с учителем.	при решении учебной задачи использует свой индивидуальный практический опыт непосредственного переживания подобной проблемы или ситуации в качестве основы для поиска решения или ответа на вопрос.	<i>П1</i>
<i>Общие приёмы решения учебных задач</i>					
Обучающийся					
	владеет элементарными навыками наблюдения;	способен сделать простые выводы на основании результа-	способен к наблюдению и описанию результатов в процессе	на основании наблюдения и непосредственного практическо-	<i>П2</i>

		тов наблюдения;	решения задач;	го опыта способен делать выводы и использовать их при дальнейшем освоении материала;	
Логические действия и операции					
Обучающийся					
	способен привести аналогичный пример из собственного опыта;	способен находить закономерности, самостоятельно продолжать их по установленному правилу	способен формулировать принцип организации закономерности;	способен устанавливать прямые аналогии между явлениями окружающей действительности в различных областях;	<i>П8</i>
	способен сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия.	способен сравнивать и группировать предметы по нескольким основаниям.	анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.	обобщает свойства группы объектов, включая их в систему понятий.	<i>П9</i>
Социокультурная компетенция личности					
Обучающийся					
	владеет навыками коммуникации в учебной среде (приветствие, прощание);	начинает и заканчивает разговор в соответствии с общепринятыми нормами коммуникации;	знаком с основами коммуникации в различных ситуациях и условиях (дома, в гостях, в школе), с незнакомыми людьми;	владеет нормами русского речевого этикета в ситуациях повседневного общения;	<i>К1</i>
	способен высказать свое эмоциональное впечатление от сказки, от пережитого события;	способен объяснить на доступном уровне почему думает так или иначе;	способен к рассуждению при анализе текста или события;	способен высказать и обосновать свое мнение относительно темы и предмета обсуждения;	<i>К2</i>
	переживает себя как часть социальной группы (при работе в круге); осознает важность собственного я как части целого.	может различать особенности характеров, состояний, особенностей взаимодействий через художественное переживание.	пользуется невербальными средствами выражения эмоций и способен распознавать их у других людей на доступном уровне.	обладает начальными формами эмоционального и социального интеллекта.	<i>К3</i>
Навыки диалогического способа общения					
Обучающийся					
	способен к восприятию основной мысли содержания диалога с учителем или одноклассником	способен отвечать на вопросы и задавать их в соответствии с содержанием диалога или группового обсуждения;	способен к развёрнутому обсуждению главной мысли диалога или группового обсуждения;	способен воспринимать основное содержание фактической информации в монологе, диалоге или групповом обсуждении, определяя основную мысль, логику высказывания;	<i>К5</i>
	способен к диалогу на диадном уровне взаимодействия.	может поддержать или включиться сам в диалог в малой группе.	способен к диалогу одновременно с большим количеством участников обсужде-	способен к диалогу не только при диадном взаимодействии, но и при групповом обсу-	<i>К6</i>

		ния.	ждении со всеми участниками группы, в том числе и взрослыми.	
Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия				
Обучающийся				
переживает образ героев в моральной истории.	способен описать переживаемые чувства в конфликтной ситуации.	способен фактически описать ситуацию конфликта.	способен назвать мотивы своего поведения и обозначить эмоциональные реакции на доступном уровне в ситуации конфликта.	<i>К9</i>

Предметные результаты

Обучающийся

научится:

умению работать в коллективе.
играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультминутках;
владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку), мячом (ловля и передача мяча) и другим спортивным инвентарём;
самостоятельно проводить в соответствии с правилами 5-6 подвижных игр;
выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Учащийся получит возможности узнать:

названия и правила игр, инвентарь, правила поведения и безопасности; об истории развития народных подвижных игр; о способах и особенностях движения и передвижений человека; об общих и индивидуальных основах личной гигиены; о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

Правила техники безопасности на занятиях. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила игр. История народных подвижных игр.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Способы физкультурной деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы ОРУ на месте и в движении. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подвижные игры

Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с мячом. Игры с лазанием. Игры на развитие выносливости, координации, равновесия, внимания. Игры на ориентировании в пространстве. Командные игры.

Тематическое планирование

Тематическое планирование для 1 класса

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов
«Пятнашки»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле.	2
«Удочка».	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.	2
«У кого мяч?»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.	2
«Белки в лесу»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье.	2
«Гуси – лебеди»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием.	2
«Перебежки»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.	2
«Колпачок и палочка»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.	2
«Накинь кольцо»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании	2
«Кошка и мышка»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.	2
«Ловля мячей сачками»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании.	2

«Не оставайся на полу (на земле)»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.	2
«Затейники»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей находчивость, ловкость.	2
«Мы веселые ребята...»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу.	2
«Серсо»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.	2
«Сделай фигуру»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.	2
«Тетери»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.	2
«Карусель»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.	2
«Лошадки»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе и беге.	2
«Снежные круги»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.	2
«Трактористы»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.	2
«Мышеловка»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.	2
«Кто скорее до фляжка»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры,	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.	2

	обсуждение результата.		
«Пастух и стадо»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.	2
«Караси и щука»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.	2
«Медведи и пчелы»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и в лазании.	2
«Пожарные на учении».	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.	2
«Быстрее по местам»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.	2
«Успей пробежать»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.	2
«Школа мяча»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании	2
«Кто скорее»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.	2
«Космонавты»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.	2
«Чье звено скорее соберется»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.	2
Итоговые занятия			2
Итого			66

Тематическое планирование для 2 класса

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов
«Пятнашки»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле.	1
«Казачи, разбойники».	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	1
«Охотники и утки»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей навык метания, быстроту реакции, координацию движений.	1
«Три клетки»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	1
«Охотники и звери»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей выдержку, внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	1
«Принцессы и разбойники»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	1
«Кашей бессмертный»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	1
«Картоус – золотой ус»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей навык метания, быстроту реакции, глазомер,	1
«Города»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	1
«Караси и щука»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, беге.	1

«Выше ноги от земли»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей ловкость, выдержку, взаимовыручку. Упражнять в прыжках, беге.	1
«Брат помощи»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей находчивость, ловкость.	1
«10 передач»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей навык метания, быстроту реакции, координацию движений, умение взаимодействовать в команде.	1
«12 палочек»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей выдержку, внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	1
«Ручной мяч»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей выдержку, внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	1
«Рыбаки и сети»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.	1
«Перебежки»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей выдержку, внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	1
Повторение и закрепление пройденного «Казачьи разбойники».	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	1
Повторение и закрепление пройденного «Охотники и утки»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей навык метания, быстроту реакции, координацию движений.	1
Повторение и закрепление пройденного «Три клетки»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	1

Повторение и закрепление пройденного «Охотники и звери»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей выдержку, внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	1
Повторение и закрепление пройденного «Принцессы и разбойники»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	1
Повторение и закрепление пройденного «Кашей бессмертный»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	1
Повторение и закрепление пройденного «Картоус – золотой ус»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей навык метания, быстроту реакции, глазомер,	1
Повторение и закрепление пройденного «Города»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	1
Повторение и закрепление пройденного «Караси и щука»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, беге.	1
Повторение и закрепление пройденного «Выше ноги от земли»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей ловкость, выдержку, взаимовыручку. Упражнять в прыжках, беге.	1
Повторение и	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс	Развивать у детей находчивость, ловкость.	1

закрепление пройденного «Брат помощи»	ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.		
Повторение и закрепление пройденного «10 передач»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей навык метания, быстроту реакции, координацию движений, умение взаимодействовать в команде.	1
Повторение и закрепление пройденного «12 палочек»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей выдержку, внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	1
Повторение и закрепление пройденного «Ручной мяч»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.	1
Повторение и закрепление пройденного «Рыбаки и сети»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.	1
Повторение и закрепление пройденного «Казачьи бойники».	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, координацию движений руки, меткость. Упражнять в метании	2
Итого			34

Тематическое планирование для 3 класса

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов
«Клеек»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле.	2
«Ручной мяч».	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	2

«12 палочек»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей выдержку, внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	2
«Перестрелка»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	2
«Не давай мяча водящему»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей выдержку, внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	2
«Города»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	2
«Кощей бессмертный»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	2
«Картоус – золотой ус»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей навык метания, быстроту реакции, глазомер,	2
«Крепость»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, меткость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	3
«Санная эстафета»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей выносливость «Крепость», ловкость. Упражнять в метании, беге.	2
«Зимние снайперы»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей навык метания, быстроту реакции, глазомер.	2
«Принцессы и разбойники»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей находчивость, ловкость.	2
«Города»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, меткость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	2
«Казачьи разбойники».	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры,	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	2

	обсуждение результата.		
«Охотники и утки»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей навык метания, быстроту реакции, координацию движений.	2
«Три клетки»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	2
Итоговое занятие			1
Итого			34

Тематическое планирование для 4 класса

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов
«Казачьи разбойники».	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	3
«Охотники и утки»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей навык метания, быстроту реакции, координацию движений.	3
«Картоус - золотой ус»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей навык метания, быстроту реакции, глазомер,	3
«Города»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, меткость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	3
«10 передач»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей навык метания, быстроту реакции, координацию движений, умение взаимодействовать в команде.	3
«Лапта»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей навык метания, отбивания, быстроту реакции, координацию движений, умение взаимодействовать в команде.	5
«Зимние снайперы»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей навык метания, быстроту реакции, глазомер.	3
«Крепость»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, меткость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	3
«Три клетки»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	3
«Перестрелка»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	Развивать у детей внимание, ловкость, выносливость в беге, смекалку, умение взаимодействовать в команде.	2
«Клеек»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в	2

	ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.	беге с увертыванием и в ловле.	
Итоговое занятие			1
Итого			34

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методическая литература для учителя

Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.

Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград 2007.

Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.

Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.

Технические средства обучения

Спортивная площадка, игровой городок, теннисные мячи, гимнастические обручи, гимнастические палки, волейбольный мяч, скакалки, флажки, кегли.