

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Юго-западное управление министерства образования Самарской области
ГБОУ СОШ пос. Чапаевский

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Кижаяева Л.В.

Протокол №1 от
29.08.2025г.

ПРОВЕРЕНО

Ответственный за УР

Чиненова О.С.

29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ
пос. Чапаевский

Майорова О.П.

Приказ №130
от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 1 класса

«Динамическая пауза»

на 2025-2026 уч.г.

Направление: спортивно - оздоровительное

Составитель:

Кижаяева Лариса Владимировна,
учитель начальных классов

Срок реализации: 1 год

пос. Чапаевский

2025 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по интегрированному курсу «Динамическая пауза» для 1 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа рассчитана на учащихся первых классов начальной школы и достижение первого уровня результатов.

Данная программа тесно связана с учебной программой по физической культуре.

Связь динамических пауз, осуществляемых во внеурочное время с содержанием обучения по другим предметам обогащает занятия и повышает заинтересованность учащихся.

Актуальность изучаемой деятельности обусловлена тем, что подвижные игры направлены на общефизическое развитие детей. 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.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной. Чтобы обеспечить разнообразие в условиях современной школы нам видится выход в организации для каждой параллели классов циклических занятий по скользящему графику.

Ведение курса «Динамические паузы» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Важное направление в содержании программы «Динамические паузы» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Цель курса: воспитание у первоклассников основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- комфортно адаптировать первоклассников в школе;

- устранять мышечную скованность;
- снимать физическую и умственную усталость;
- формировать установку на здоровый образ жизни;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формировать общие представления о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитывать качества личности, способной взаимодействовать в команде;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Сроки реализации программы.

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

Рабочая программа внеурочной деятельности интегрированного курса «Динамическая пауза» составлена согласно требованиям СанПиНа, годового календарного графика и составляет 66 часов. (33 нед. x 2 ч. = 66 ч.)

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе – 30 мин.

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Общая характеристика курса. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Пути, средства, методы достижения цели.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Основополагающие педагогические принципы программы:

- реализация потребности детей в двигательной активности,
- комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- разнообразие физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Средства достижения цели:

- 1.Аудиовизуальные
- 2.Электронные образовательные ресурсы
- 3.Наглядные
- 4Демонстрационные

Методы достижения цели:

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод и др.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Содержание программы

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: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости»,

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»

3. *Общеразвивающие игры*: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларыңшуп» – «Юла», «Тухлан ларыңшуп» – «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.

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.

Планируемые результаты

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направлено на воспитание таких качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям, формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- уважительно относиться к иному мнению, истории и культуре других народов;
- чувствовать личную ответственность за свои поступки;
- понимать и сопереживать чувствам других людей;

- уметь сотрудничать со взрослыми и сверстниками, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- понимать важность безопасного, здорового образа жизни;

Метапредметные результаты:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства её осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- иметь первоначальные представления о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- уметь организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- уметь наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы и виды контроля

Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня, степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально отражается в его портфолио.

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады.

**Календарно - тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
1 класс**

| № | Тема урока | Кол-во час | ФОРМА ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ | Планируемые результаты (предметные) | Личностные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | Регулятивные УУД |
|-------|---|------------|-----------------------------------|---|---|---|--|---|
| 1 | Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!" | 1 | Беседа о ЗОЖ, познавательная игра | Знать: Зачин, команды, кричалки. Уметь: Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков. | - формирование мотивов достижения и социального признания; -формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности -формирование моральной самооценки; | - структурирование знаний; -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; | -Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, находить общее решение, -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов, | - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий. - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном. |
| 2 | Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение" | 1 | Познавательная игра | | | | | |
| 3-4 | Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди" | 2 | Игра-соревнование | | | | | |
| 5-6 | Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление | 2 | Игра-соревнование | | | | | |
| 7-8 | Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! - разучивание. | 2 | Беседа о ЗОЖ, познавательная игра | | | | | |
| 9-10 | Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- разучивание | 2 | Игра-эстафета | Закрепление и совершенствование навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей; | - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто | - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - структурирование знаний; -осознанное и | -Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности. -Учет разных мнений и умение обосновать | |
| 11-12 | Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра | 2 | Игровая, Проектная, культпоход | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|--------------------------------------|--|---|---|--|--|
| | "В раю оленьих троп" разучивание | | | риентирование в пространстве | в ней нуждается; | произвольное построение речевого высказывания в устной форме; | собственное. | |
| 13-14 | Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" - разучивание | 2 | Игра- соревнован ие | Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. ориентировани е в пространстве | - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, | | -Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудни- чества; | - Определение последователь ности промежуточно х целей с учетом конечного результата. |
| 15-16 | Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разуч. | 2 | Сюжетно- ролевая игра | | | | | - Составление последователь ности действий. |
| 17-18 | Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель" | 2 | Игра- эстафета | | | | | - |
| 19-20 | Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп" | 2 | Игровая, проектная, кульптоход | | | | | Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталонном. |
| 21-22 | Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы" | 2 | Сюжетно- ролевая игра | | | | | |
| 23 | "Быстрые упряжки" | 1 | Игра- эстафета | Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентировани е в пространстве | - развитие доброжелательн ости, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; | - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | --Ориентация на партнера по общению. - Умение слушать собеседника. - Умение договариваться, на- ходить общее решение, -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов, | - Определение последователь ности промежуточно х целей с учетом конечного результата. |
| 24-25 | Игры на санках. "На санки", "Гонки санок" | 2 | Игра- эстафета | | | | | - Составление последователь ности действий. |
| 26-27 | Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень" | 2 | Игра- соревнован ие | | | | | - |
| 28-29 | Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки" - разучивание | 2 | Сюжетно- ролевая игра | | | | | Сопоставление способа действия и его результата с заданным |
| 30 | Эстафета с лазаньем и перелезанием. | 1 | Игра- эстафета | Закрепить навык ориентировани я в пространстве | - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни | - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости о | | |
| 31-32 | Игры у гимнастической стенки -повтор | 2 | Беседа о ЗОЖ, игра | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|-----------------------------------|---|--|---|---|---|
| | | | | | | т конкретных условий; | | эталон. |
| 33-34 | Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание | 2 | Игровая, проектная, культпоход | совершенствование функции равновесия Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком | | - структурирование знаний; -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; | -Учет разных мнений и умение обосновать собственное. -Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества; | - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. - Составление последовательности действий. - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном. |
| 35-36 | Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание | 2 | Сюжетно-ролевая игра | | | | | |
| 37-38 | Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты. | 2 | Игровая, проектная, культпоход | | | | | |
| 39-40 | Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри» | 2 | Беседа о ЗОЖ, познавательная игра | Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способности. | - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; | структурирование знаний; | -Учет разных мнений и умение обосновать собственное. | |
| 41-42 | Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание | 2 | Игра-эстафета | | | -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; | | |
| 43-44 | Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди" | 2 | Игра-соревнование | | | | | |
| 45-46 | Игры с мячом (с элементами футбола и пионербол):"Обведи меня", "Успей поймать"-разучивание | 2 | Игра-соревнование | Закрепление навыков метания на дальность и точность | - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, | | | |
| 47-48 | Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему | 2 | Сюжетно-ролевая игра | Развитие глазомера | | | -Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества; | |
| 49-50 | Игры с мячом: "У кого меньше | 2 | Игра-соревнование | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|----------------------|---|--|--|--|---|
| | мячей", "Мяч в корзину" | | ие | | | | | |
| 51-52 | Игры-эстафеты с бегом и мячом | 2 | Игра-эстафета | | | - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | --Ориентация на партнера по общению. | - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. |
| 53-54 | Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-повтор. | 2 | Игра-эстафета | | - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; | | - Умение слушать собеседника. | |
| 55-56 | Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор | 2 | Игра-соревнование | Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способностей. Закрепление навыков метания на дальность и точность Развитие глазомера | - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, | - структурирование знаний; | - Умение договариваться, находить общее решение, | - Составление последовательности действий. |
| 57-58 | Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор | 2 | Игра-эстафета | | | | | |
| 59 | Игра-соревнование "Веселые старты" | 1 | Игра-соревнование | | | | -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов, | |
| 60-61 | Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор. | 2 | Игра-эстафета | | | -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; | | |
| 62-63 | Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор. | 2 | Игра-эстафета | | | | | |
| 64-65 | Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение, | 2 | Сюжетно-ролевая игра | | | | | |
| 66 | "День и ночь! - | 1 | Познавательная игра | | | | | |

Методическая литература:

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2021.
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.).- М.: Просвещение, 2021.
3. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. –М.: ВАКО, 2022.
4. Артем Патрикеев .Подвижные игры. 1-4 классы.-М.: ВАКО, 2020.
5. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. –М.:Просвещение. 2022.
6. А. В. Закирова. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД. – М.:ВАКО, 2020.
<http://festival.1september.ru>
<http://www.schoolexpert.ru>