

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Краснополковская основная школа**

**МКОУ Краснополковская ОШ**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО**

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам.директора по УВР**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

---

Губина О.А.  
протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

---

Серова Н.П.  
протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

---

Малин А.Г.  
приказ № 90  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2004331)

Наименование учебного предмета: Динамическая пауза класс 1

Уровень общего образования: начальная школа

Учитель:Кораблёв Денис Владимирович

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану 99 часов

2023-2024 год

## Пояснительная записка

«Добыть и сохранить здоровье  
Может только сам человек.»

Н.А Асмолов

Ни для кого не секрет, что от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие их успеваемости. Каждый педагог хочет видеть своих воспитанников здоровыми, весёлыми, хорошо физически развитыми. При организации обучения школьников необходимо учитывать многие факторы, но прежде всего, необходимо стремиться к созданию учебной среды, способствующей сохранению здоровья учащихся. Малоподвижный образ жизни ведет к увеличению риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, нарушений обмена веществ, ожирения, расстройства эндокринной системы и опорно-двигательного аппарата. Нельзя не обратить внимание на повышенную возбудимость многих школьников во время урока. Ее причины не столько в «педагогической запущенности», сколько в нейрофизиологических проблемах. Такие дети не могут сидеть на одном месте, их поведенческие реакции часто парадоксальны. Они испытывают недостаток движения, который невольно пытаются компенсировать. Ребенок длительное время находится в статическом положении, происходит снижение двигательной активности, уменьшается способность эритроцитов переносить кислород к мышцам, тканям и головному мозгу, а потому замедляются процессы восстановления и падает работоспособность. Вывод: для снятия перегрузки, перенапряжения, обеспечения условий успешного обучения и сохранения здоровья школьников необходимы нормализация образовательного процесса и занятия активно-двигательного характера. Это могут быть динамические паузы, уроки физкультуры, спортивные занятия. Различные формы, виды и частота занятий играют большую роль в сбалансированном развитии ребенка 6–10 лет. Так как дети большую часть своего времени проводят в образовательном учреждении, перед преподавателями стоит задача сохранения и укрепления их здоровья, ведь именно в этот возрастной период повышается психологическая и физическая нагрузка на организм.

Для снятия утомления и восстановления работоспособности учащихся в нашей школе используются динамические перемены. Они помогают обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, позволяют ребятам активно отдохнуть после умственного труда, обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках. Такие перемены предназначены не для решения задач физического совершенствования, они носят главным образом релаксационный, оздоровительный и игровой характер. Игра остается ведущей деятельностью детей младшего возраста, через нее ребенок познает мир, открывает себя, учится строить отношения с другими детьми. Замечено, что если после урока ученики начальной школы гурьбой выбегают из класса, то это значит, что они сильно утомлены. У большинства возбуждение преобладает над торможением, и такие дети не могут себя контролировать. Ребятам трудно сконцентрироваться на учебе, они не чувствуют своей причастности к школьной жизни. Такие дети часто испытывают повышенную потребность в движении. Поэтому динамические перемены дают им возможность освободиться от излишнего напряжения в ситуации, четко организованной учителем, развивают у ребят конструктивные способы взаимодействия друг с другом, формируют произвольную регуляцию поведения,

привносят в жизнь школьников много новых впечатлений и положительных эмоций. Важно отметить, что совместные игры педагога с учениками способствуют укреплению их взаимоотношений. Ребенок, пришедший в школу уже отличается достаточным развитием речи (он может объяснить содержание знакомой игры, построить рассказ по картинкам, выразительно прочитать стихотворение), его мышление носит образный характер (он думает образами, а не абстрактными понятиями), но он в состоянии понять и отвлеченные суждения. Его внимание, память и мышление в основном произвольны (он легко переключает внимание, запоминает лучше то, что производит на него впечатление, нравится; мышление, и воображение его тоже зависит от случайных впечатлений). Однако при этом уже наблюдаются тенденции к возникновению произвольности внимания, наблюдательности, памяти и мышления. И при поступлении в начальную школу нужен не только толчок, но и постоянная работа по развитию памяти, внимания и мышления, которая организует целенаправленное воздействие на развитие данных психологических качеств ребенка. Кроме того, как показали исследования, 85% времени школьники проводят в сидячем положении, а это пагубно сказывается на их здоровье.

В школах учителя сталкиваются с проблемой организацией динамических пауз.

Автором разработана программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для учащихся первых классов начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, на основе практического пособия «Организация переменок и динамических пауз в начальной школе». С.А. Исаева. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Курс «Динамические паузы» осваивается на принципах:

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ

**Целью учебной программы «Динамическая пауза»** является: снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;

- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 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.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Динамические паузы», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

**Актуальность программы** состоит в том, что динамические паузы проводятся в виде отдельного занятия, во время которого помимо увеличения двигательной функции у детей используются игры на развитие памяти, внимания и мышления. Занятия проходят в групповой, игровой форме со сменой видов деятельности, что учит детей находиться в коллективе.

**Базовым результатом** освоения предмета «Динамические паузы» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физической деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Динамические паузы» 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.

**Место учебного предмета в учебном плане:**

- рабочая программа основного начального образования по предмету «Динамические паузы» составлена в соответствии с количеством 165 часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. «Динамические паузы» изучается в первом классе начальной школы в объеме 40 мин в день.

**Ценностные ориентиры** содержания учебного предмета:

- содержание учебного предмета «Динамические паузы» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты** освоения учебного предмета:

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

**Личностные результаты:**

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- 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 с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений 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;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Данная рабочая программа составлена на основе методического пособия

«Организация переменок и динамических пауз в начальной школе»

С.А Исаева. Издательство «Айрис Пресс», Москва 2004.

#### **Таблица тематического распределения часов**

№ п\п	Содержание	Кол-во часов
1	Двигательная активность	36
2	Просмотр мультфильмов	10
3	Подвижные игры	28
4	Прогулка на свежем воздухе	15
5	Прослушивание музыки.	10
	Итого	99 ч

#### **Содержание обучения**

##### **Раздел №1. Двигательная активность (36 часов)**

Общие развивающие упражнения. Круговые движения в суставах, повороты, наклоны, выпады и др

##### **Раздел №2. Просмотр мультфильмов. (10 часов)**

«Сборник сказок», «38 попугаев», мультфильмы про Лунтика. «Заюшкина избушка», «Маша и медведь», «Царевна- лягушка», «Репка».

##### **Раздел № 3. Подвижные игры. (28 часов)**

Подвижные игры «Волк во рву», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Метко в цель», «Эстафета к своим флажкам», «Вороны воробьи», «Кто дальше бросит», «Паровозик»

##### **Раздел №4. Прогулка на свежем воздухе (15 часов)**

Прогулка для снижения нагрузки на головной мозг

##### **Раздел №5. Прослушивание музыки.(10 часов)**

Прослушивание детских песен.

##### **Методические рекомендации:**

Динамические паузы во время ненастной погоды проводятся в классных комнатах, в спортивном зале, в библиотеке. В классной комнате расположена игровая зона – ковер, вдоль стен стоят шкафы, открытые стеллажи, внутри которых и на которых расположены различные игры, большие пазлы для сборки домов, конструктор «Лего», «палитра», математические пирамидки и т.д. Вдоль окон установлены столы для работы с настольными играми. На этих занятиях использую подвижные игры, игры на развитие мелкой моторики рук (LEGO, большие пазлы), математические викторины, дидактические игры по русскому языку, литературные

викторины в игровой форме, а также игры на развитие памяти, внимания и мышления.

Данные игры приводят к расширению кругозора у детей, повторению пройденного материала (материал подбирается на основе тем, которые учителя указывают в планировании), обобщению и закреплению пройденного материала в игровой форме. Все занятия динамической паузы проходят под специально подобранную музыку и выстроены тематически. Занятие длится от 35-45 минут.

Каждая динамическая перемена включает в себя три фазы:

1-я подготовительная (разминка)  
2-я – активная, коммуникативная;  
3-я – этап малой подвижности, помогающий развивать произвольную деятельность учащихся.

Занятия начинаются с разминки (5-7 минут)- которая может включать гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движения и невысокой интенсивностью, но обязательно в соответствии с возрастными особенностями детей. В комплекс должны входить упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, ног, пояса. Каждому комплексу или упражнению лучше давать название.

Основная часть (15 минут) – желательно использовать игровые приёмы. На занятии разучиваются игры.

Подвижные коммуникативные игры повышают энергетический ресурс группы, формируют эмоционально-положительный настрой на продолжение занятий, а также способствуют развитию познавательных форм взаимодействия, проявляющихся в доброжелательном отношении к одноклассникам, умении подчинять свои действия внешним требованиям. Завершают игры малой подвижности. Они способствуют развитию произвольной регуляции поведения, формируют умение ориентироваться на цель, выполнять действия по образцу; помогают детям настроиться на рабочий лад, быть более организованными и сосредоточенными.

В заключительной части обучающиеся в соответствии с планом: лепят, рисуют, читают книги, смотрят мультфильмы. Автор широко использует общеразвивающие и игровые упражнения, элементы ритмики, подвижные и спортивные игры.

Проходят динамические перемены после 2-го урока. Место проведения – спортивные площадки, библиотека, Продолжительность – 40 минут. Динамические перемены часто сопровождаются музыкой, помогающей создавать хорошее настроение. В начале каждой недели меняют композицию и под нее разучивают новый комплекс упражнений.

Динамическая перемена проводится в непринужденной форме. В зависимости от сути игры при делении детей на группы учитываются возрастные и индивидуальные особенности каждого. Чтобы ребята играли сознательно и активно, необходимо создать у них правильное представление об игре, доходчиво объяснить ее правила. Кроме этого, в программу включены упражнения и игры, хорошо знакомые школьникам из уроков физкультуры. Динамические перемены играют большую роль в воспитании и развитии. Они способствуют усвоению социальных норм и правил, позволяют проиграть различные модели поведения, в которых учащиеся могут

творчески использовать полученные знания. Важные моменты при проведении динамической паузы:

1. Учить детей соблюдению правил.

- Играть честно и дружно. Правила – закон.
- Проявлять побольше выдумки, смекалки.
- Обязательно слушать руководителя. Подчиняться капитану команды, в игре он главный.
- Победив, не зазнаваться (ведь можно играть еще лучше). Не смеяться над проигравшими.
- Не сердиться на того, кто нечаянно толкнул или наступил на ногу.

2. Следует стараться незаметно держать под контролем самостоятельную игровую деятельность детей, так как у них еще недостаточно развиты навыки организации, самоконтроля, общения и др.

3. К организации динамических перемен привлекать, когда есть возможность, старших ребят.

4. Не забывайте об оптимальности двигательной нагрузки, чередовании видов игровой деятельности, чтобы дети не уставали, а перемена была им в радость.

### Планируемые результаты

По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Название темы урока.	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1		Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Волк во рву» Просмотр мультфильмов	1	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.
2		Игры на свежем воздухе. Закрепление правил игры «Волк во рву»	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в



				колонну; при передвижении строем и т.п.). Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток
3		Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Охотники и утки».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
4		Игры на свежем воздухе. Закрепление правил игры «Охотники и утки». в	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
5		Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Море волнуется». Прослушивание музыки	1	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр
6		Игры на свежем воздухе. Закрепление правил игры «Море волнуется»	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
7		Игры на свежем воздухе. Закрепление правил игры «Море волнуется».	1	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр
8		Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Метко в цель».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
9		Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Метко в цель»	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
10		Игры на свежем воздухе. Закрепление правил игр «Охотники и утки», «Метко в цель».	1	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр
11		Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Эстафета к своим флажкам».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
12		Игры на свежем воздухе. Закрепление правил игры «Эстафета к своим флажкам».	1	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр
13		Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Вороны воробы».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
14		Игры на свежем воздухе. Закрепление правил игры «Вороны воробы».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
15		Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Карусель».	1	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр
16		Игры на свежем воздухе. Закрепление правил игры «Карусель». Просмотр мультфильмов	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных

				игр водящего и капитана команды.
17		Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Кто это?»	1	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр
18		Игры на свежем воздухе. Закрепление правил игры «Кто это?».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
19.		Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Передай апельсин».	1	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр
20.		Игры на свежем воздухе. Закрепление правил игры «Передай апельсин» Прослушивание музыки	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
21.		Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Переправа».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
22.		Игры на свежем воздухе. Закрепление правил игры «Переправа».	1	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр
23		Игра «Карлики-великаны».	1	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр
24.		Игра «Кто это?» Просмотр мультфильмов	1	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр
25.		Игры на свежем воздухе. Игра «Кто позвал?»	1	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр
26.		Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Гулливеры-лилипуты».	1	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр
27.		Игры на свежем воздухе. Закрепление правил игры «Гулливеры- лилипуты».	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
28.		Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «У кого шарик».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
29.		Игры на свежем воздухе. Закрепление правил игры «У кого шарик?».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
30.		Игра «Карлики-великаны». Просмотр мультфильмов	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
31.		Упражнения «Нарисуй и запомни».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
32		Игра «Не пропусти растение».	1	Использовать подвижные игры для

				организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
33		Игра «Где, чей домик?». Прослушивание музыки	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
34		Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Пять имен».	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
35		Игры на свежем воздухе. Разучивание игры «Цвет». Просмотр мультфильмов	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
36		Игры на свежем воздухе. Закрепление правил игры «Цвет». Игра «Пять имен».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
37		Игры на свежем воздухе. Игра «Раскрась вторую половинку».	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
38		Игры на свежем воздухе. Игра «Отгадай, чей голосок».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
39		Игры на свежем воздухе. Игра «Всё помню». Просмотр мультфильмов	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
40		Игры на свежем воздухе Разучивание игры «В цветы».	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
41		Игры на свежем воздухе. Игра «Считалка».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
42		Игры на свежем воздухе. Игра «Цапля». Просмотр мультфильмов	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
43		Игры на свежем воздухе. Игра «Четвертый лишний».	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
44		Игры на свежем воздухе. Игра «Кто кем будет» Прослушивание музыки	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.

				игр водящего и капитана команды.
45		Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) ( №1). Игра «Построй шеренгу»	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
46		Игровые упражнения на построение и перестроение. ОРУ №1. Игра «Море волнуется». Просмотр мультфильмов	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
47		ОРУ. Игры на свежем воздухе «Удочка».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
48		ОРУ. Игра «Кошки - мышки». Прослушивание музыки	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
49		ОРУ. Игра «У кого мяч?».	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
50		ОРУ. Игра «Построй шеренгу, круг, колонну».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
51		ОРУ. Игра «Угадай чей голосок?».	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
52		ОРУ. Игра « Ключи». Просмотр мультфильмов	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
53		ОРУ. Игра «Два Мороза».	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
54		ОРУ. Игра «Золотые ворота». Прослушивание музыки	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
55		ОРУ. Игра «Мышеловка».	1	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды
56		ОРУ. Игра «Угадай чей голосок?».	1	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды
57		ОРУ. Игра «Ручеек»	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
58		ОРУ. Игра «Часовой».	1	Соблюдать дисциплину и четко

				взаимодействовать с товарищами
59		ОРУ. Игра «Ручеек».	1	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды
60		ОРУ. Игра «Караси и щука».	1	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды
61		ОРУ. Игра «Два Мороза».	1	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды
62		ОРУ. Игра «Кот и мыши».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
63		ОРУ. Игра «Угадай, чей голосок?».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
64		ОРУ. Игра «Тише едешь- дальше будешь»	1	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды
65		ОРУ. Игра «Ястреб и утки».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
66		ОРУ. Игра «Мышеловка».	1	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды
67		ОРУ. Игра «Скворечники».	1	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды
68		ОРУ. Игра «Кто это?» Прослушивание музыки	1	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды
69		ОРУ. Игра «Ручеек». своей семьи.	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
70		ОРУ. Игра «Два Мороза».	1	
71		ОРУ. Игра «Скатывание шаров» «У кого мяч?»	1	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды
72		ОРУ. Игра «Волк во рву»	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
73		ОРУ. Игра «Ястреб и утки».	1	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды
74		ОРУ. Игра «Два Мороза». Просмотр мультфильмов	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
75		ОРУ. Игра «Часовой».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
76		ОРУ. Игра «Мышеловка».	1	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды
77		ОРУ. Игра «Медведи на льдине»	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
78		ОРУ. Игра «Удочка».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
79		ОРУ. Игра «Колечко».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
80		ОРУ. Игра «Медведи на льдине»	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
81		ОРУ. Игра «Уголки».	1	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами

82		ОРУ. Игра «Загони льдинку».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
83		ОРУ. Игра «Защита крепости».	1	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности
84		ОРУ. Игра «Колечко».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
85		ОРУ. Игра «Два Мороза». Прослушивание музыки	1	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности
86		ОРУ. Игра «Карлики-великаны».	1	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
87		ОРУ. Игра «Медведи на льдине»	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
88		ОРУ. Игра «Мышеловка».	1	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности
89		ОРУ. Игровые упражнения с прыжками. Игра малой подвижности «Краски».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
90		ОРУ. Игровые упражнения с прыжками. Игра «Защита крепости»	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
91		ОРУ. Игровые упражнения с прыжками. Игра «Волк во рву».	1	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности
92		ОРУ. Игровые упражнения с прыжками. Игра «Невод».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
93		ОРУ. Игра «Медведи на льдине»	1	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
94		ОРУ. Игра «Мышеловка».	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами
95		ОРУ. Игры на свежем воздухе. Игра «Два Мороза».	1	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности
96		ОРУ. Игры на свежем воздухе. Игра «Два Мороза».	1	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.
97		ОРУ. Игры на свежем воздухе. Игра «Защита	1	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами

		крепости»Прослушивание музыки		
98		ОРУ. Игры на свежем воздухе. Игра «Не пропусти шайбу»	1	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности
99		ОРУ. Игра «Мышеловка».	1	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.

### Описание материально-технического обеспечения программы

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1. Библиотечный фонд</b>	
<p>1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 .</p> <p>2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.</p> <p>3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.</p> <p>4. Вербова.В. Искусство произвольных упражнений. М. «Физкультура и спорт»,1967.</p> <p>5. Детский фитнес. М., 2006.</p> <p>6. Дехтерева В. Танцы разных народов. М. «Молодая гвардия»,1958г.</p> <p>7. Зацепина К., Климов А., Рихтер К. Народно сценический танец. М. «Искусство», 1976.</p> <p>8. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.</p> <p>9. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.</p> <p>10. Лисицкая Т. Пособия научно-практического центра нетрадиционных методов оздоровления. М. «Спорт». 1990.</p> <p>11. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.</p> <p>12. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.</p> <p>13. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.</p> <p>14. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ</p> <p>15. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования</p> <p>16. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.</p> <p>17. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.</p> <p>18. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.</p> <p>19. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и</p>	

<p>среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г № 1089.</p> <p><b>ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ</b></p> <p>1. www.dance-city.narod.ru</p> <p>2. www.danceon.ru</p> <p>3. www.mon.gov.ru</p> <p>3. www.tangodance.by</p> <p>4. www.youtube.com</p>	
<b>2. Технические средства обучения</b>	
Магнитофон.	1
Аудио, видеозаписи.	1
<b>3. Оборудование кабинета</b>	
Мяч	15
Скакалка	15
Лента	15
Гимнастическая палка	15
Обруч	15

Приложение 1

**Тема занятия:** ОРУ (общеразвивающие упражнения). Игровые упражнения с прыжками. Игра «Кузнечики»

**Цель:** предупреждение утомляемости учащихся, удовлетворение потребности детского организма в двигательной активности.

**Задачи:** 1) создание атмосферы эмоционального комфорта, непринужденной обстановки, творчества 2) развивать чувство ритма, пластику, грацию, умения владеть своим телом, совершенствование движений.

1. Организационная часть.

Разминка.

Ходьба с носка, руки на поясе.

«Кошечка» - ходьба с перекатом с носка на пятку(кошечка крадётся)

«Кошечка путает следы»- скрестные движения ног

« Кошечка спряталась» - присесть, сгруппироваться.

Ускоренная ходьба, быстрый бег, бег- полёт (поднимая вперед прямые ноги)

Упражнения на дыхание.

«Любопытная кошка»

Движения головой

- Вниз/вверх – на 2 счета
- Влево/вправо – на 2 счета

Упражнение повторить 4 раза

«Плечо с ухом говорит»

Движения плечами:

- Поднять правое плечо, коснуться правого уха – на 2 счета
- Поднять левое плечо, коснуться левого уха на - 2 счёта

Упражнение повторить 4 раза

« Кошачьи повадки»

Растягивание тела, позвоночника:



- Правую ногу отставить. Коснуться правой ступни, вернуться в исходное положение;
- Левую ногу отставить. Коснуться левой ступни, вернуться в исходное положение;

Упражнение повторить 4 раза.

Прыжки.

Ноги в стороны, руки вверх – ноги вместе, руки вниз – 4 раза;

Поворот вправо- 2 хлопка; Поворот влево – 2 хлопка.

Разучивание игры «Кузнечики» Игра пришла к нам из Белоруссии. В середине площадки чертят круг такого размера, чтобы в нём могли поместиться все «кузнечики». Затем по считалке или по договоренности выбирают «скворца» (водящего). «Скворец» встает в круг, а «кузнечики» - за кругом. «Скворец», выйдя из круга, начинает ловить «кузнечиков», передвигаясь при этом любым способом: на одной ноге, на двух скрещенных ногах, шагая «гусиным шагом» и т.д. Все «кузнечики» должны перемещаться так же, как и водящий. Когда «скворцу» поймает «кузнечика», то ведет его в круг и сам остается там же. «Кузнечик» становится «скворцом», но передвигаются уже по – иному. Игра оканчивается, когда все игроки окажутся в круге.

Игра малой подвижности «Кот и мыши» (повторение игры)

Приложение 2

**Тема: ОРУ. Игра «Уголки».**

Ход занятия:

1.Организационная часть.

2.Разминка. 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.

3. Разучивание игры «Уголки» Игра может проводиться в разных условиях: в помещении, на воздухе- детьми всех возрастов..

Если играют в помещении, то участвуют 5 человек, при игре на улице- до 15 человек.

Играющие становятся по углам комнаты, водящий - в середине. Если играющих более 5 человек, то для остальных чертятся кружки - «домики». Все находящиеся по углам - «мышки». Одна из них водящая «мышка» - находится в середине комнаты. Она подходит к какой -нибудь норке и говорит «Мышка, мышка продай свой уголок!». Та отказывается. Тогда водящий идет к другой «мышке». В это время «мышка», отказавшаяся продать свой «уголок», вызывает кого-нибудь из играющих и меняется с ним местом. Находящийся в середине стремится занять кого-нибудь из перебегающих. Если ему это удастся, то оставшийся без места идет в середину и игра продолжается. Если водящий скажет «Кошка идет!» - тогда все должны поменяться местами, а водящий стремится занять чей-нибудь «уголок».