МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Администрация городского округа Самара
МБОУ Школа № 101 г.о. Самара

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол № 5 от 09.06.2022 г.	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР МБОУ Школа № 101 г.о. Самара _____ Н.М.Сарычева 10.06.2022 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школа № 101 г.о. Самара _____ К.В.Макаров Приказ № 197-од от 10.06.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

"Динамическая пауза "

для 1-4 класса

Самара

2022

Программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» разработана Елисеева Л.А. учителем хореографии МБОУ Школа №101

Программа курса внеурочной деятельности "Динамическая пауза" разработана с учётом рекомендаций программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное , социальное развитие ребенка.

Цели динамической паузы: сохранить и укрепить здоровье детей.

Задачи динамической паузы:

1.Обеспечить необходимую двигательную активность учащихся на воздухе.

2.Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

3.Развивать память, внимание, наблюдательность, как основу познавательных способностей детей.

4.Развивать коммуникативные умения.

5.Воспитывать этические и нравственные нормы повед

Содержание программы

Срок реализации учебного предмета

Срок освоения предмета «Динамическая пауза» составляет 4 года (1-4 класс).

Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповая, продолжительность урока – 40 минут.

Раздел I Музыкально- ритмические игры

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.

1Игры развивающие ловкость: «Удочка», «Кот-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Гонка мячей», «Бой петухов», «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 «запрещенное движение», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Успей занять место»

3. Общеразвивающие игры развивают физические качества:

А)Силу, быстроту, выносливость, ловкость;

Б)Гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;

В)Повышают физическую и умственную работоспособность школьника.

Раздел II. **Комплексы общеразвивающих упражнений:**

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

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

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

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

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

Раздел III.Музыкально-ритмическое воспитание.

Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков на основе восприятия музыки. Ритмичность –умение создавать, выявлять воспринимать ритм.

Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыки (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое подпрыгивание – тяжёлым, комичным и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

Раздел IV. Упражнения на ориентировку в пространстве

Раздел основан на обучении ребенка ориентироваться в танцевальном зале, с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе. Умение овладевать разнообразными рисунками танца.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Планируемые результаты

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направленна на воспитание таких качеств личности, которые во многом обусловливают 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 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:

– 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;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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, показ

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ раздела	Тема уроков	Количество часов
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.	Вводный урок. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	1

Раздел III. Музыкально-ритмическое воспитание.	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	2
Раздел IV. Упражнения на ориентировку в пространстве	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	2
Раздел III. Музыкально-ритмическое воспитание.	*Упражнения на расслабление мышц, « оловянные солдатики», «Тряпичная кукла»*	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.	Комплекс упражнения на осанку. Сжатие и растяжение мышц грудного отдела. Смещение в сторону грудной клетки.	2
Раздел III. Музыкально-ритмическое воспитание.	*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища.	2
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Игры с элементами ОРУ: «Давай поздороваемся», «Разноцветный мячик»	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Игры с бегом: «Быстро занять места», «Дети и медведи», «Догони свою пару»	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Игры с прыжками: «Бег сороконожки», «Прыжки по полоскам"	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Разучивание игры «Замри», «Третий лишний»,	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.16	Комплексы общеразвивающих упражнений для развития координации.	2
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений.17	Спартакиада «Кто быстрее и сильнее »	1
Раздел IV. Упражнения на	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три	1

ориентировку в пространстве 18	отдельных. Игра «Найди свой путь»	
Раздел I:Музыкально-ритмические игры19-20	Игры с мячом «Мяч в корзину», «Бывает - не бывает»,	2
Раздел I:Музыкально-ритмические игры21	Разучивание игры «Мышеловка», «Салки»	1
Раздел III. Музыкально-ритмическое воспитание. 22-23	Инсценирование музыкальных сказок, песен. «Репка»	2
Раздел III.Музыкально-ритмическое воспитание. 24	Движения в разном темпе: медленный темп, быстрый, средний.	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры25	Разучивание игры «Змейка», «Переправа»	1
Раздел III.Музыкально-ритмическое воспитание. 26-27	Смена движений в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.	2
Раздел IV. Упражнения на ориентировку в пространстве 28	Разучивание игры « Орехи, желуди, шишки» «Найди свое место»	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.29-30	Комплексы общеразвивающих упражнений для развития выносливости	2
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Игры с прыжками «Ноги от пола!», "Прыгающие воробушки"	1
Раздел III.Музыкально-ритмическое воспитание. 32-33	Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент»	2
Раздел II. Комплекс общеразвивающих	Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	1

упражнений на месте.34		
Раздел I:Музыкально-ритмические игры35	Игры с бегом «Нептун и рыбки», «Догони свою пару»	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.36	Движения с различной силой и амплитудой	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры37	«Чья команда забросит в корзину больше мячей?» «Рыбки»	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.38	Веселые старты, «Дорожка препятствий»	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры39	Игра «Музыкальные стулья». «Кого назвали, тот ловит мяч»	1
Раздел III.Музыкально-ритмическое воспитание. 40-41	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека)	2
Раздел I:Музыкально-ритмические игры42	Игровая программа «Путешествие в страну «Спортландию»	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.44	Комплексы общеразвивающих упражнений для развития гибкости. «Складочка», «Крабик» «Волна»	2
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Игры для снятия нервного напряжения «Портреты животных», «Подбери словечко»	1
Раздел IV. Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	2
Раздел IV. Упражнения на ориентировку в пространстве	Музыкальная игра «Найди свое место» .«Построй шеренгу, круг, колонну»	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	«Кто самый меткий?» «Охотники и звери»	1

Раздел III.Музыкально-ритмическое воспитание.	Движения в разном темпе: медленный темп, быстрый, средний.	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Игры – эстафеты с бегом и мячом «Передай мяч», «Пятнашки»	2
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Игры с элементами ОРУ: «Цапля», «Карлики и великаны»	1
Раздел III.Музыкально-ритмическое ВОСПИТАНИЕ	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека)	2
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Комплексы общеразвивающих упражнений для развития выносливости. Прыжки на скакалке, приседания с выпрыгиванием, подъем на носках.	2
Раздел IV. Упражнения на ориентировку в пространстве	Разучивание игры:«Чьё звено, быстрее соберётся?» «Успей занять»	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Эстафеты «Кто быстрее», «Прыжковая эстафета»	2
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Веселые старты « Красный, желтый , зеленый»	1
Раздел III. Музыкально-ритмическое воспитание.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	2
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	«Кто самый меткий?» «Охотники и звери»	2
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Веселые старты «Там, где спорт, болезней нет»	1

Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Веселые старты: «Вперед ребята!»	1 Всего 68

Календарно-тематическое планирование 3 класс

Раздел	Тема уроков	Количество часов
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Устный журнал «Расти здоровым».(15мин.) Игра «Запрещенное движение»	1
. Раздел II: Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.	Упражнения «Вырастем большими», комплексы корригирующих упражнений.	1
Раздел II: Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.	Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка». Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	1
Раздел II.: Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.	Движении «Тик-так». Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Разучивание игры «Палочка-выручалочка», «Солнце-месяц»	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Спартакиада	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Татарская игра «Охотники и утки» Русская игра «Кот и мыши». «Земля,вода, воздух ветер»	1
Раздел III.Музыкально-ритмическое воспитание.	Танцевальные движения: «Танец веселых человечков»,«солнышко», «море», «пружинки», «прыжки».	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры9	Игры с мячом «Мяч соседу» «Краски» Построение в колонны по три	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры10	Русские народные игры «Гонка мячей» «У ребят порядок строгий»	1
Раздел III.Музыкально-ритмическое	Движения в разном темпе: Медленный темп, быстрый, средний.	1

воспитание.		
Раздел III.Музыкально-ритмическое воспитание.	Движения с различной силой и амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки	1
Раздел III.Музыкально-ритмическое воспитание.	Смена движений в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Разучивание игры «Классы», «Удочка»,	1
Раздел II: Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.15	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку,	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры 1	Разучивание игры «Иголочка-ниточка» «Классы» «Пустое место» Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений.	1
Раздел IV. Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестроение из одного круга в два. Построение в колонны по три	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Веселые старты	1,18
Раздел IV. Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад.	1
Раздел IV. Упражнения на ориентировку в пространстве	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом.	1
Раздел I Музыкально-ритмические игры	Путешествие в страну «Спортландию»	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игр	Мордовские игры «Узнай по голосу». «Бой петухов»	1
Раздел II. Комплексы общеразвивающих	Правильно ли ты дышишь? Упражнения на дыхание	1,23

упражнений		
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Разучивание игры «Мышеловка». «Залп по мишени»	1
		1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Разучивание игры «У медведя во бору» «Солнце и месяц» «Угадай чей голосок». «У ребят порядок строгий»	1
Раздел III.Музыкально-ритмическое воспитание.	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыки	1
Раздел II.: Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.	Развитие координации:упражнения с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Разучивание игры «Лапта» «У кого мяч»	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Разучивание игры «Группа смирно!». « Выше ноги от земли».	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора».Комплекс упражнений для формирования правильной осанки для, укрепления мышечного корсета.	1
Раздел III.Музыкально-ритмическое воспитание.	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека),	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.	Комплексупражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища,	1
Раздел III.Музыкально-ритмическое воспитание.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1 Всего 34ч

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ раздела	Тема уроков	Количество часов

Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Устный журнал «Расти здоровым».(15мин.) Разучивание игры «Гуси - лебеди».	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	Упражнения на гибкость «Складочка», «Крутые повороты», «Лесорубы»	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	Комплекс общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении «Маятник».	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке(легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т.д.)	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	Ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку;	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Разучивание игры «Горелки» «Переправа» «Палочка-выручалочка».	1
	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Игры с мячом «Мяч соседу» «Передал-садись»	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
Раздел III.Музыкально-	Движения в разном темпе: Медленный темп, быстрый, средний.	1

ритмическое воспитание.		
Раздел III.Музыкально-ритмическое воспитание.	Движения с различной силой и амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки	1
Раздел III.Музыкально-ритмическое воспитание.	Смена движений в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Разучивание игры «Кот и мыши» «Бой петухов»	1
Раздел III.Музыкально-ритмическое воспитание.	Характер, темп, строение музыкального произведения и передача их в движении	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре Разучивание игры «Лапта» «Три стихии»	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Разучивание игры «Ловушка в кругу».	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями. Веселые старты	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Упражнения с мячом. Игра «Карусель» «К то быстрее»	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба),	1
Раздел I:Музыкально-	Путешествие в страну «Спортландию»	1

ритмические игры		
Раздел IV. Упражнения на ориентировку в пространстве	Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	Правильно ли ты дышишь? (15мин.). Прыжки через скакалку.	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	Выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег на перегонки, ускорение из разных исходных положений. Разучивание игры «Мышеловка».	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Коммуникативно- танцевальная игра «Музыкальное эхо» «Поезд» «Са-Фи – Дансе»	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	Три фазы дыхания, различие между правильным и неправильным дыханием.	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Веселые старты	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	Стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах. Разучивание игры «Лапта».	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Разучивание игры «Филин и пташки».	1
Раздел II. Комплекс общеразвивающих	Комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора»,«Варвара»	1

упражнений на месте		
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Разучивание игры « Выше ноги от земли».	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Разучивание игры «Салки с домом».	1
Раздел I:Музыкально-ритмические игры	Комплекс ОРУ. Упражнения на расслабление мышц: «Петрушка». «Волшебные фигуры»	1 Всего 34ч

5. Возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

6. Занятия по программе проводятся в формах (беседы, уроки-презентации, подвижные игры), позволяющих обучающемуся вырабатывать собственную мировоззренческую позицию по обсуждаемым темам.

7. Формы проведения промежуточной аттестации.

Бальное оценивание результатов освоения курсов внеурочной деятельности не предусмотрено. Оценивание результатов освоения курсов внеурочной деятельности проводится по всем направлениям нестандартными видами контроля в следующих формах: презентация, публичное выступление, дневник достижений, участие в театральных постановках, праздниках, концертах,.