|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уро-ка** | **Содержание** | | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** | | **Оборудова-**  **ние**  **урока** |
| ***план*** | ***факт*** |
| ***Подвижные игры на свежем воздухе*** | | |  | | | |
|  | | Весёлые старты | 1 | 01.09 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Спортивные эстафеты | 1 | 02.09 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра «Большой мяч»  Дыхательная гимнастика | 1 | 03.09 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра «Гонки на руках»  Дыхательная гимнастика | 1 | 06.09 |  |  |
|  | | Игра « Кошки-мышки» | 1 | 07.09 |  |  |
|  | | Игра «Ручной мяч»  Дыхательная гимнастика | 1 | 08.09 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра «Тише едешь - дальше будешь»  Дыхательная гимнастика | 1 | 09.09 |  |  |
|  | | Игра «Горячая картошка»  Дыхательная гимнастика | 1 | 10.09 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра «Ручеёк» | 1 | 13.09 |  |  |
|  | | Игра на развитие реакции «Пустое место»  Дыхательная гимнастика | 1 | 14.09 |  |  |
|  | | Игра «Салочки» | 1 | 15.09 |  |  |
|  | | Игра на развитие у детей памяти и внимательности «Повтори-ка» | 1 | 16.09 |  |  |
|  | | Игра «Большой мяч» | 1 | 17.09 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра «Гонки на руках» | 1 | 20.09 |  |  |
|  | | Игра «Горячая картошка»  Дыхательная гимнастика | 1 | 21.09 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра «Тише едешь - дальше будешь» | 1 | 22.09 |  |  |
|  | | Игра «Зайцы в огороде» | 1 | 23.09 |  |  |
|  | | Игра на развитие внимания «Три. Тринадцать. Тридцать» | 1 | 24.09 |  |  |
|  | | Игра на развитие воображения и координации движения «Деревья растут» | 1 | 27.09 |  |  |
|  | | Игра «Ручной мяч»  Дыхательная гимнастика | 1 | 28.09 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра на развитие внимания «Светофор»  Дыхательная гимнастика | 1 | 29.09 |  |  |
|  | | Игра на развитие у детей памяти и внимательности «Повтори-ка» | 1 | 30.09 |  |  |
|  | | Игра на развитие реакции «Дальше бросишь - ближе бежать» | 1 | 01.10 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра на развитие реакции и ловкости «Пограничники и парашютисты»  Дыхательная гимнастика | 1 | 04.10 |  |  |
|  | | Игра на развитие реакции  «Третий лишний» | 1 | 05.10 |  |  |
|  | | Игра на развитие актёрских навыков «Ассоциации» | 1 | 06.10 |  |  |
|  | | Игра «Футбол» | 1 | 07.10 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра на развитие у детей памяти и внимательности «Повтори-ка» | 1 | 08.10 |  |  |
|  | | Спортивные эстафеты | 1 | 11.10 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Весёлые старты | 1 | 12.10 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра «Ручной мяч»  Дыхательная гимнастика | 1 | 13.10 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра на развитие воображения и координации движения «Деревья растут» | 1 | 14.10 |  |  |
|  | | Веселое соревнование на развитие моторики детей « Ноги - это да!» | 1 | 15.10 |  |  |
|  | | Игра на развитие реакции и внимательности. «Земля, вода, воздух, огонь» | 1 | 18.10 |  |  |
|  | | Игра «Выбей меня» | 1 | 19.10 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра развивающая слуховое восприятие «Отгадай, чей голосок» | 1 | 20.10 |  |  |
|  | | Игра на развитие реакции «Пустое место»  Дыхательная гимнастика | 1 | 21.10 |  |  |
|  | | Игра на развитие реакции и ловкости  « Попади в ямку» | 1 | 22.10 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра на развитие реакции « Игра в камешки» | 1 | 25.10 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  « Отгадай, чей голосок» | 1 | 26.10 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Кто подходил» | 1 | 27.10 |  |  |
|  | | Игра на развитие реакции «Пустое место»  Дыхательная гимнастика | 1 | 28.10 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Цепочка слов» | 1 | 29.10 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Десять слов» | 1 | 01.11 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Составь слова» | 1 | 09.11 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Буквомешалка» | 1 | 10.11 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Пропущенные буквы» | 1 | 11.11 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Сколько имен ты знаешь?» | 1 | 12.11 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Светофор» | 1 | 15.11 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Не собьюсь» («Мимо») | 1 | 16.11 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  Игра «3, 13, 30» | 1 | 17.11 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Не забудь соседа» | 1 | 18.11 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Не спеши!» | 1 | 19.11 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Волшебные пазлы» | 1 | 22.11 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Вопрос – ответ» | 1 | 23.11 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Разыгрывание фантов» | 1 | 24.11 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки | 1 | 25.11 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Волшебные пазлы» | 1 | 26.11 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Где палочка?» | 1 | 29.11 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Зимние эстафеты» | 1 | 30.11 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Снежки» | 1 | 01.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Саночные гонки» | 1 | 02.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Снеговик» | 1 | 03.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Снежные картины» | 1 | 06.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Снежные картины» | 1 | 07.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Снежные картины» | 1 | 08.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Зимние эстафеты» | 1 | 09.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Зимние эстафеты» | 1 | 10.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Угадай след» | 1 | 13.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Дед Мороз» | 1 | 14.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Малым мала» | 1 | 15.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Снежные картины» | 1 | 16.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Зимние эстафеты» | 1 | 17.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  Дыхательная гимнастика | 1 | 20.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  Дыхательная разминка | 1 | 21.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Снежки» | 1 | 22.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Зимние эстафеты» | 1 | 23.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  Дыхательная разминка | 1 | 24.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Снежные картины» | 1 | 27.12 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Снежки» | 1 | 11.01 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Зимние эстафеты» | 1 | 12.01 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  Дыхательная гимнастика | 1 | 13.01 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Саночные гонки» | 1 | 14.01 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Зимние эстафеты» | 1 | 17.01 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Снежные картины» | 1 | 18.01 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Снежки» | 1 | 19.01 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Угадай след» | 1 | 20.01 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  Дыхательная гимнастика | 1 | 21.01 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Саночные гонки» | 1 | 24.01 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Салочки» | 1 | 25.01 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Снежки» | 1 | 26.01 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Волшебные пазлы» | 1 | 27.01 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  Дыхательная гимнастика | 1 | 28.01 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Снежные картины» | 1 | 31.01 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Саночные гонки» | 1 | 01.02 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Зимние эстафеты» | 1 | 02.02 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Не забудь соседа» | 1 | 03.02 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Угадай след» | 1 | 04.02 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Зимние эстафеты» | 1 | 07.02 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  « Отгадай, чей голосок» | 1 | 08.02 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  Дыхательная гимнастика | 1 | 09.02 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Составь слова» | 1 | 10.02 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Снежки» | 1 | 11.02 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Снежные картины» | 1 | 14.02 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Волшебные пазлы» | 1 | 22.02 |  |  |
|  | | Игра на развитие реакции  «Третий лишний» | 1 | 23.02 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  Дыхательная гимнастика | 1 | 24.02 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Угадай след» | 1 | 25.02 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Не забудь соседа» | 1 | 28.02 |  |  |
|  | | Веселое соревнование на развитие моторики детей « Ноги - это да!» | 1 | 01.03 |  |  |
|  | | Игра «Футбол» | 1 | 02.03 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра «Тише едешь - дальше будешь»  Дыхательная гимнастика | 1 | 03.03 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Составь слова» | 1 | 04.03 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Волшебные пазлы» | 1 | 07.03 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  Дыхательная гимнастика | 1 | 08.03 |  |  |
|  | | Игра «Салочки» | 1 | 09.03 |  |  |
|  | | Игра «Футбол» | 1 | 10.03 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игры на свежем воздухе | 1 | 11.03 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  «Море волнуется раз…» | 1 | 14.03 |  |  |
|  | | Игра «Футбол» | 1 | 15.03 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра « Кошки-мышки» | 1 | 16.03 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  Дыхательная гимнастика | 1 | 17.03 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Волшебные пазлы» | 1 | 18.03 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Составь слова» | 1 | 21.03 |  |  |
|  | | Весёлые старты | 1 | 22.03 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра на развитие реакции  «Третий лишний» | 1 | 01.04 |  |  |
|  | | Игры на развитие художественно-образного мышления «Ассоциации» | 1 | 04.04 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе | 1 | 05.04 |  |  |
|  | | Игра «Футбол» | 1 | 06.04 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Развитие творческих способностей  «Расскажи мне сказку» | 1 | 07.04 |  |  |
|  | | Игра на развитие смекалки  «Сколько имён ты знаешь?» | 1 | 08.04 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  Дыхательная гимнастика | 1 | 11.04 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Составь слова» | 1 | 12.04 |  |  |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Волшебные пазлы» | 1 | 13.04 |  |  |
|  | | Весёлые старты | 1 | 14.04 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра «Горячая картошка»  Дыхательная гимнастика | 1 | 15.04 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра на развитие реакции и ловкости «Пограничники и парашютисты»  Дыхательная гимнастика | 1 | 18.04 |  |  |
|  | | Развитие творческих способностей  «Домашний театр кукол» | 1 | 19.04 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе | 1 | 20.04 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  Дыхательная гимнастика | 1 | 21.04 |  |  |
|  | | Спортивные эстафеты | 1 | 22.04 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игры на свежем воздухе | 1 | 25.04 |  |  |
|  | | Весёлые старты | 1 | 26.04 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра «Ручной мяч»  Дыхательная гимнастика | 1 | 27.04 |  |  |
|  | | Игра на развитие реакции  «Третий лишний» | 1 | 28.04 |  |  |
|  | | Игра « Кошки-мышки» | 1 | 29.04 |  |  |
|  | | Игры на развитие художественно-образного мышления «Пантомима» | 1 | 02.05 |  |  |
|  | | Развитие творческих способностей  «Загадай-ка!» | 1 | 03.05 |  |  |
|  | | Игра «Горячая картошка»  Дыхательная гимнастика | 1 | 04.05 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Весёлые старты | 1 | 05.05 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Логические игры на развитие смекалки  «Волшебные пазлы» | 1 | 06.05 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе  Дыхательная гимнастика | 1 | 09.05 |  |  |
|  | | Игры на свежем воздухе | 1 | 10.05 |  |  |
|  | | Веселое соревнование на развитие моторики детей « Ноги - это да!» | 1 | 11.05 |  |  |
|  | | Спортивные эстафеты | 1 | 12.05 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра «Ручной мяч»  Дыхательная гимнастика | 1 | 13.05 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра на развитие реакции  «Третий лишний» | 1 | 16.05 |  |  |
|  | | Игра на развитие реакции и ловкости «Пограничники и парашютисты»  Дыхательная гимнастика | 1 | 17.05 |  |  |
|  | | Игра «Горячая картошка»  Дыхательная гимнастика | 1 | 18.05 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игры на свежем воздухе  Дыхательная гимнастика | 1 | 19.05 |  |  |
|  | | Игра «Ручной мяч»  Дыхательная гимнастика | 1 | 20.05 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Весёлые старты | 1 | 23.05 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | Игра « Кошки-мышки» | 1 | 24.05 |  |  |
|  | | Спортивные эстафеты | 1 | 25.05 |  | Спортивный инвентарь |
|  | | ***ИТОГО*** | *164* |  |  |  |

**Краснодарский край Муниципальное образование Павловский район**

**станица Павловская**

(территориальный, административный округ (город, район, поселок)

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №12 ст. Павловской**

(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол №\_\_\_\_

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

**Рабочая программа**

**ОФП**

**Динамическая пауза**

(наименование)

**1год**

(срок реализации программы)

**6,6-8лет**

(возраст обучающихся)

**Орел Ольга Александровна**

(Ф. И.О.учителя, составителя)

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Спортивный час может быть очень разнообразным, но обязательно доступным возрастным особенностям и возможностям **младших школьников**. К доступным можно отнести следующие виды движений:  
ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и пятках; бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий  (перепрыгивание обозначенной линиями «канавы», **пробегание по бревну**, пер елезание через конструкцию, заборчик и др.) и т. д.;

**Динамическая пауза**

Для увеличения двигательной активности учащихся, укрепления их здоровья средствами физической подготовки, в школе для учащихся 1 классов проводятся динамические паузы. Основной задачей ДП является приучение учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, формирование умения правильного их выполнения, оптимизация функционального состояния организма (активизация обменных процессов, укрепление мышечной системы, улучшение самочувствия и настроения, повышение работоспособности учащихся на уроках).

**Динамические паузы, которые** проводятся в течение всего дня и **выполняют следующие функции:**

1. Развлекательную – создают благоприятную атмосферу.
2. Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга.
3. Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их ;сотрудничеству, взаимодействию межу собой.
4. Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества.
5. Обучающая – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их.
6. Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы.
7. Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.
8. Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний
9. Лечебную – способствовать выздоровлению.

**Цель:**

* сохранения и укрепления здоровья учащихся школы;
* обеспечения двигательной активности детей, смена видов деятельности учащихся в течение дня;
* пропаганды здорового образа жизни;
* развития двигательных способностей: ловкости, силы, выносливости;
* общения, развития коммуникативных качеств учащихся;

**Основные задачи:**

* популяризация здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры, спорта;
* увеличение количества детских объединений спортивной направленности и привлечение учащихся к занятости в них;
* дальнейшая отработка механизмов создания и подготовки сборных команд школы по различным видам спорта;
* соблюдение валеологических требований на занятиях;
* формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
* отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья учащихся;

***Участники:*** организацией и проведением игр, физических упражнений на динамической паузе занимается классный руководитель; учащиеся класса;

***Формы реализации:*** весёлые старты, спортивные эстафеты, подвижные хороводные игры на свежем воздухе, логические игры на развитие смекалки, реакции, игры на развитие у детей памяти и внимательности, реакции.

***Сроки реализации: 1год (1класс)***

***Ожидаемые результаты:*** снижение уровня заболеваемости детей школьного возраста;    увеличение количества школьников посещающих спортивные секции и кружки.