

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области начальная школа №1 с. Хворостянка муниципального района Хворостянский Самарской области

Проверено
Методист
В.А.Гражданкина
«26» августа 2025 г

Утверждаю
Директор ГБОУ
начальная школа №1
И.И. Пахмутова
Приказ №30-од от «29» августа 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА Класс 1

Количество часов по учебному плану - 66 часов в год, 2 часа в неделю.

Составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой начального общего образования ГБОУ начальная школа №1 с.Хворостянка

Автор-составитель: учитель начальных классов С.Н. Петрушкина

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

Председатель МО О.А. Исакова

1.Пояснительная записка

Актуальность программы 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.

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.

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

Цель курса: воспитание у учащихся 1 класса основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- 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.

Программа внеурочной деятельности курса «Динамическая пауза» разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 года № 286;
- ✓ Авторской программой по физической культуре В.И.Ляха;
- ✓ Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ начальная школа №1 с.Хворостянка .

Категория обучающихся: обучающиеся школы 6-7 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Кол-во часов:

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Динамическая пауза» составляет 66 часов. (33 недели, по 2 ч. в неделю)

Форма обучения- очная групповая.

Формы проведения занятий:

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности являются:

- подвижные игры,
- народные оздоровительные игры,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительные часы,
- спортивные соревнования
- экскурсии;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты.

Содержание программы

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1	Подвижные игры	6	12	18
2	Игры на внимание	8	11	19
3	Общеразвивающие игры	4	10	14
4	Комплексы общеразвивающие	5	10	15
	Итого:	23	43	66

1 раздел «**Подвижные игры**» рассматривается в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Подвижные игры 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 раздел «**Игры на внимание**» отражает 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 раздел «**Общеразвивающие игры**» включает в себя такие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынщуп» – «Юла», «Тухлан ларынщуп» – «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 корректирующих 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 чередующимся 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 раздел «**Комплексы общеразвивающих упражнений**» включает в себя:

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флагами), 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 освоения учащимися курса внеурочной деятельности

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:

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректировок;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
 - адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
 - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
 - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - формулировать собственное мнение и позицию;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе.

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.

**Тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»
1 класс**

№	Тема занятия	Основное содержание	Форма проведения занятий	Электронные образовательные ресурсы
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	<p>Проводится беседа с обучающимися про ЗОЖ, далее обучающиеся обсуждают, чем будут заниматься на курсе «Динамическая пауза», играют. Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу. Руководитель стоит лицом к детям. Содержание игры. Руководитель подает различные строевые команды, которые дети должны выполнять в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово «группа» не произнесено, выполнять команду нельзя. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д. Игра продолжается примерно 3 мин. Побеждают те, кто по окончании игры остались в исходном положении.</p> <p>Правила игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> Шаг вперед делают те ребята, которые своевременно не выполнили правильной команды. Необходимость выполнения шага вперед провинившемуся можно заменить штрафными очками. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков. <p>Можно варьировать сложность игры путем ускорения или замедления темпа подачи команд.</p>	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	https://yandex.ru/video/preview/7059155544044512098
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	<p>Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: "Руки вверх!".</p> <p>Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, становится в конец колонны. Таким образом более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.</p>	Познавательная игра	
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси -	На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих	Игра-соревнование	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/sbornik-

	лебеди"	<p>выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель.</p> <p>Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»</p> <p>Гуси отвечают:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Га-га-га! — Есть хотите? — Да, да, да! — Ну летите! — Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой! — Ну летите, злого волка берегитесь! <p>После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманых гусей волк отводит в свое логово. После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.</p>		podvizhnykh-ighr-dlia-nachal-nykh-klassov
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предварительно на асфальте чертится круг с помощью мела. 2. В центре круга находится ведущий — «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». 3. Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают. 4. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. 5. Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала. 	Игра-соревнование	https://yandex.ru/video/preview/32061089665918317 45
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	<p>Две команды становятся на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии двух шагов. Одной команде дается название «день», другой — «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки в 10—12 м есть «дом». Ведущий игру неожиданно произносит название одной из команд, например «день». Эта команда быстро убегает в свой «дом», а игроки другой команды догоняют их и пятнают. Осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свою команду. Все становятся на свои места в шеренги, игра повторяется.</p> <p>Важно, чтобы не было строгого чередования команд, тогда играющие останутся предельно внимательны. Перед сигналом к</p>	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	https://yandex.ru/video/preview/18320458571348130 578

		<p>бегу можно предложить игрокам выполнить несложные упражнения, чтобы отвлечь внимание. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее число пойманных игроков той и другой команды за равное количество перебежек. Салить игроков разрешается только до черты «дома». Пойманные продолжают участвовать в игре. В ходе игры-перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.</p>		
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"-разучивание	<p>Подготовка. Линиями обозначается коридор шириной 2 —3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6-8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами (рис. 7).</p> <p>Содержание игры. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается.</p> <p>Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.</p>	Игра-эстафета	https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-ighra-pryzhki-po-poloskam.html
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В краю оленых троп" разучивание	<p>Все играющие на одной стороне площадки (зала). Двое водящих – морозы стоят посередине площадки лицом к играющим и произносят: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые: я – Мороз-Красный нос, я – Мороз-Синий нос. Кто из вас, ребята, в путь-дороженьку пустится?». Дети дружно отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз», - и перебегают на другую сторону площадки. Морозы пятнают перебегающих. Мороза меняются после 2-3 перебежек.</p>	Игровая, Проектная, культпоход	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/sbornik-podvizhnykh-ighr-dlia-nachal-nykh-klassov
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	<p>1.Играющие выстраиваются в два полукруга. У первых игроков в каждой шеренге по одному мячу. По сигналу учителя мяч передается из рук в руки по шеренге. Последний в шеренге, получив мяч, ударяет им о пол и передает его обратно. Выигрывает команда, которая первой закончила передачу.</p>	Игра-соревнование	https://yandex.ru/video/preview/1661482699507509505

		2. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 1,5 – 2 метра. В одной руке (удобной) «ловушка». У одного из игроков в другой руке мяч. Он совершает бросок мячика партнеру по игре. Второй игрок старается поймать мячик «ловушкой». Затем второй игрок бросает мячик напарнику. (Усложнение: соревнование между несколькими парами).		
15 - 16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разуч.	По сигналу ведущего «Побежали!» игроки начинают эстафету, суть которой сводится к тому, чтобы прокатить обруч, не уронив его от начала дистанции до стойки, которую они должны обогнать, вернуться и передать обруч следующему участнику. Если численность игроков позволяет, то можно выстроить их так: не располагать стойку у предполагаемой финишной линии, а разделить каждую команду на две части, выстроив игроков соответственно в разных концах дистанции. Таким образом, к завершению эстафеты части каждой команды поменяются местами, а каждый игрок должен будет за все время игры провести обруч по прямой один раз.	Сюжетно-ролевая игра	https://yandex.ru/video/preview/43578900705608779 <u>12</u>
17 - 18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впередистоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков. <u>Правила игры:</u> 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок	Игра-эстафета	https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-ighra-mietko-v-tsiel.html

		зашедшего за черту не засчитывается.		
19 - 20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флагкам!", Национальная игра "В краю оленевых троп"	Игра начинается с того, что выбирается водящий (методом считалки, по вытянутому жребию, по договоренности). Принцип того, как играть в пятнашки, прост: водящий – салка, стремится догнать других участников и осалить. Салить – значит прикоснуться к другому игроку рукой или предметом, участвующим в игре (платком, мячом, ленточкой и другими подобными). Главное условие – касание должно быть легким, нельзя хватать игрока и тащить за собой. «Осаленный» игрок становится новой салкой, а бывший «Вода» вновь становится членом команды.	Игровая, проектная, культпоход	https://yandex.ru/video/preview/834557112890247509
21 - 22	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	Из снега строится крепость - стена высотой 1,2-1,5 м и длиной 4-5 м. По числу снайперов (их может быть 5-6) заготавливаются мишени - фанерные кружки диаметром 60-70 см, прибитые к палкам. Играющие разбиваются на две равные команды: одна находится внутри крепости (за стеной), другая - в 8-10 м от нее на линии огня. Участникам игры, находящимся в крепости, вручают по одной мишенi. По команде судьи все мишени поднимаются над крепостью на 3-4 минуты. Каждый снайпер старается за это время попасть снежком в мишень. В, случае попадания он громко объявляет: «Попал - раз, попал - два» и т. д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий.	Сюжетно-ролевая игра	https://yandex.ru/video/preview/1415040771201776538
23	"Быстрые упряжки"	На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде: «Старт!» - один садится на санки, а двое берутся за веревочку и везут санки до финиша. Какая упряжка окажется быстрой? При повторении дети меняются ролями.	Игра-эстафета	правила
24 - 25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	Санки расставляют на одной стороне площадки по числу на одни меньше, чем играющих. Дети произвольно бегают, кружатся на одной стороне площадки. Как только воспитатель произносит: «На санки!», надо быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остается без места.	Игра-эстафета	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/03/24/igry-s-sankami-i-lyzhami
26 - 27	Игры на санках "Трамвай" "Пройди и не задень"	Шесть лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть. Не пропускать палок, стараться не сбить их носками лыж, точно	Игра- соревнование	https://infourok.ru/kartotek-a-igr-na-lyzhah-4585039.html

		делать повороты.		
28 - 29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	<p>Две команды «альпинистов» выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от нее. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевернутые рейками вверх. У крайних пролетов стенки укладываются гимнастические маты.</p> <p>По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на нее, передвигаются по стенке до крайнего пролета и спускаются вниз. Высота подъема на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флагом). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право спрыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70—75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, играющий встает последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего «альпиниста».</p>	Сюжетно-ролевая игра	https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-ighra-alpinisty.html
30	Эстафета с лазанием и пролезанием.	Две команды играющих выстраиваются шеренгами напротив гимнастической стенки в 7—8 м от нее. Перед командами на расстоянии 2—3 м параллельно устанавливается гимнастическое бревно высотой 90—100 см. Под бревном, в месте перелезания, и у гимнастической стенки, в месте приземления, укладываются маты (рис. 9). Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают на нее, касаются рукой флагка, подвешенного к стенке на высоте 2—2,3 м, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся встают последними в своей шеренге и т.д. Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил.	Игра-эстафета	https://cf.ppt-online.org/files1/slide/m/mp9t3WTfg7XH2KuGNUon0Vvi1BQkDzrLCRFZSJsxY/slide-26.jpg
31 - 32	Игры у гимнастической стенки -повтор	Улей (гимнастическая стенка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По	Беседа о ЗОЖ, игра	https://yandex.ru/video/preview/1138632115085419963

		условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.		
33 - 34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. разучивание	В один ряд ставится 5-6 нарт параллельно друг другу на расстоянии 40-50 сантиметров друг от друга. Играющие по очереди прыгают через них. Начинать прыжки можно только по сигналу ведущего. Прыгать надо, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги. Во время прыжка нельзя задевать нарты.	Игровая, проектная, культпоход	http://s4.fotokto.ru/photo/full/394/3949474.jpg
35 - 36	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	Дети встают в круг, а воспитатель произносит считалку. На ком останавливается тот и водит. Всем детям кроме водящего раздаются ленточки, которые дети закладывают под пояс. Водящий занимает свое место в центре круга. Дети в свою очередь идут по кругу произнося слова. «Мы забавные ребята, любим прыгать и скакать, а теперь давай попробуй очень быстро нас догнать. Раз, два, три, лови!». Водящий бежит за ребятами пытаясь сорвать ленточку у детей. Дети чьи ленточки оказались у водящего выходят из игры. Игра продолжается пока не останется один ребенок.	Сюжетно-ролевая игра	https://yandex.ru/video/preview/8188892326694070782
37 - 38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	На площадке выкладывается из веревок, палок или скакалок «ручеек». Дети встают к ручейку и по сигналу «Прыг!» перепрыгивают через него, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по сигналу «Домой!» снова перепрыгивают.	Игровая, проектная, культпоход	https://yandex.ru/video/preview/14884052182523540109
39 - 40	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	Ученик стоит прямо, прислонившись спиной к стене; пятки соединены и касаются стены; икры, ягодицы, лопатки касаются стены; руки свисают без напряжения, локтями касаясь стены. По команде учителя «Замри!» ученик пытается уменьшить пространство между стеной, шеей и поясницей, мысленно считая до 10-ти, после чего возвращается в свободное положение.	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/10/20/programma-dinamicheskie-pauzy
41 -	Игры с бегом: "К своим флагкам",	Дети находятся в разных местах площадки (границы обозначает учитель). Назначенный воспитателем или выбранный детьми	Игра-эстафета	https://yandex.ru/video/preview/14539602047067382

42	"Пятнашки"-разучивание	<p>пятнашка (водящий) , становится на середине площадки. После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка запятаает всех игроков или когда истечет , обозначенное учителем время.</p> <p>При повторении игры выбирается новый пятнашка.</p> <p>Если пятнашка не может поймать никого из играющих, учитель должен назначить другого водящего.</p>		267
43 - 44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	<p>На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель.</p> <p>Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»</p> <p>Гуси отвечают:</p> <p>— Га-га-га!</p> <p>— Есть хотите?</p> <p>— Да, да, да!</p> <p>— Ну летите!</p> <p>— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!</p> <p>— Ну летите, злого волка берегитесь!</p> <p>После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманых гусей волк отводит в свое логово. После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.</p>	Игра-соревнование	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/sbornik-podvizhnykh-igr-dlia-nachal-nykh-klassov
45 - 46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"-разучивание	Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают в одной команде, то они начинают перебрасывать его так, чтобы игроки другой команды не могли его схватить. Выигрывает так команда, которая может дольше удержать мяч.	Игра-соревнование	https://yandex.ru/video/preview/2899224568288806376
47 - 48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала воспитателя все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется несколько раз.	Сюжетно-ролевая игра	https://multiurok.ru/files/igry-na-ovladenie-dvizhenii-s-miachom-1-2-klass.html

		<p>Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков.</p> <p>Перед началом игры воспитатель напоминает детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой.</p>		
49 - 50	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	<p>Подготовка площадки к игре: площадка разделяется на две равные части сеткой, верхний край которой закреплен на высоте 130-150 см.</p> <p>Участники: в игре принимают участие по 6 игроков от каждой команды.</p> <p>Начало игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Команды строятся на своих площадках. 2. Звучат приветствия. 3. Игровики свободно рассредоточиваются на своих площадках. <p>Обязанности судей:</p> <p>1 -й судья - дает свисток к началу игры и включает секундомер.</p> <p>2-й судья - следит за тем, чтобы дети не перебрасывали мячи под сеткой и не бросали их после 2-го свистка.</p> <p>Ход игры: Игра проводится в 2 тайма по 2 минуты. Командам дается по 6 мячей. По свистку судьи игроки начинают перебрасывать мячи на сторону соперника до тех пор, пока не прозвучит второй свисток судьи. Выигрывает та команда, на площадке которой после второго свистка окажется меньше мячей. Ей присуждается 1 очко. Затем игра повторяется еще раз. Набранное количество очков идет в общий зачет команде.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мячи перебрасываются с любого участка площадки. 2. Нельзя бросать мячи под сетку. 3. Нельзя бросать мячи после 2-го свистка судьи. 	Игра-соревнование	https://fsd.multiurok.ru/ml/2020/06/09/s_5edf7e03d7d12/1476511_8.png
51 - 52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	<p>Эстафета «Поменяй мяч»</p> <p>Участники каждой команды проходят первый отрезок, ведя баскетбольный мяч правой рукой до ограничителя, меняют мяч на теннисный и бегут обратно, передавая другой мяч следующему участнику.</p> <p>Эстафета «Пингвины»</p> <p>По сигналу направляющие начинают продвигаться вперёд, зажав</p>	Игра-эстафета	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/05/21/estafety-s-myachom

		между ногами выше коленей теннисный мяч и, достигнув противоположной линии старта возвращаются бегом, держа мяч в руках. Если мяч упал, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжать эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.		
53 - 54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки по полоскам"- повтор.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предварительно на асфальте чертится круг с помощью мела. 2. В центре круга находится ведущий – «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». 3. Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают. 4. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. 5. Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала. 	Игра-эстафета	https://yandex.ru/video/preview/3206108966591831745
55 - 56	Игры с бегом: "К своим флагам", "Пятнашки"-повтор	<p>Дети находятся в разных местах площадки (границы обозначает учитель). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка (водящий), становится на середине площадки. После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка запятнает всех игроков или когда истечет , обозначенное учителем время.</p> <p>При повторении игры выбирается новый пятнашка.</p> <p>Если пятнашка не может поймать никого из играющих, учитель должен назначить другого водящего.</p>	Игра-соревнование	https://yandex.ru/video/preview/14539602047067382267
57 - 58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай"-повтор	<p>По сигналу ведущего «Побежали!» игроки начинают эстафету, суть которой сводится к тому, чтобы прокатить обруч, не уронив его от начала дистанции до стойки, которую они должны обогнать, вернуться и передать обруч следующему участнику.</p> <p>Если численность игроков позволяет, то можно выстроить их так: не располагать стойку у предполагаемой финишной линии, а разделить каждую команду на две части, выстроив игроков соответственно в разных концах дистанции. Таким образом, к завершению эстафеты части каждой команды поменяются местами, а каждый игрок должен будет за все время игры провести обруч по</p>	Игра-эстафета	https://yandex.ru/video/preview/4357890070560877912

		прямой один раз.		
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	«Пингвины с мячом». Следующий бежит за мячом, зажимает таким же образом и бежит в команду, чтобы передать мяч 3-ему игроку.	Игра-соревнование	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/stsenarii-prazdnikov/2019/11/24/stsenariy-sportivnogo-prazdnika-veselye-starty
60 - 61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают в одной команде, то они начинают перебрасывать его так, чтобы игроки другой команды не могли его схватить. Выигрывает так команда, которая может дольше удержать мяч.	Игра-эстафета	https://yandex.ru/video/preview/2899224568288806376
62 - 63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	На площадке выкладывается из веревок, палок или скакалок «ручеек». Дети встают к ручейку и по сигналу «Прыг!» перепрыгивают через него, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по сигналу «Домой!» снова перепрыгивают.	Игра-эстафета	https://yandex.ru/video/preview/14884052182523540109
64 - 65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка" - "Перемена мест", повторение,	Игроки двух равных команд (по 8-10 чел) выстраиваются вдоль основной линии баскетбольной площадки друг против друга. Перед каждым из них по гимнастическому мату (или л/а барьера). Описание игры. По звуковому сигналу тренера игроки команд - соперниц меняются местами, по ходу дважды выполняя кувырки вперед (или прыжки через барьеры). Побеждает команда, который первый достигает противоположной стороны площадки и выстраивается на ней строго определенной последовательности, получая при этом очко. Чья команда из десяти попыток наберет больше очков. Правила: 1. Нельзя сталкиваться с соперником. 2. Команде, в которой игрок не выполнил кувырка (или прыжка), засчитывается поражение. Варианты: 1. Бег через ворота. 2. Бег туда - обратно прыжками. 3. Бег на четвереньках. 4. Бег на «трех» ногах - каждые два участника одной команды встают рядом и связывают ноги (правая одного, левая другого), продвигаясь за 1см как бы на трех ногах.	Сюжетно-ролевая игра	https://yandex.ru/video/preview/2440987054169800793
66	"День и ночь! -	Две команды становятся на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии двух шагов. Одной команде дается название «день», другой — «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки в 10—12 м есть «дом». Ведущий игру неожиданно произносит название одной из команд, например «день». Эта команда быстро убегает в свой «дом», а игроки другой команды догоняют их и	Познавательная игра	https://yandex.ru/video/preview/18320458571348130578

пятнают. Осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свою команду. Все становятся на свои места в шеренги, игра повторяется. Важно, чтобы не было строгого чередования команд, тогда играющие останутся предельно внимательны. Перед сигналом к бегу можно предложить игрокам выполнить несложные упражнения, чтобы отвлечь внимание. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее число пойманных игроков той и другой команды за равное количество перебежек. Салить игроков разрешается только до черты «дома». Пойманные продолжают участвовать в игре. В ходе игры-перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.