

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей «Созвездие» № 131» городского округа Самара



**Рассмотрено**

Председатель методического  
объединения учителей  
начальных классов

*Подобедова И.И.* Подобедова И.И.

Протокол № 1 от  
«28» 08 2023 г.

**Проверено**

Заместитель директора по УВР  
МБОУ Лицей «Созвездие» № 131 г.о.Самара

*Подобедова И.И.* Подобедова И.И.  
«28» 08 2023 г.

**Утверждаю**

Директор  
МБОУ Лицей «Созвездие» № 131 г.о.Самара

*Басис Л.Б.* Басис Л.Б.  
Приказ № 561/0  
«28» 08 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса**  
**внеурочной деятельности**  
**«Динамическая пауза»**  
**(1 класс)**



**Форма организации:** подвижные игры

**Направление:** Спортивно-оздоровительная деятельность

**Срок реализации:** 1 год

Программа составлена учителями начальных классов Подобедовой И.И., Новиковой О.Н., Куфтериной О.Е., Берняевой М.Е., Бурнаевой М.Е., Панафёновой Т.С., Шашковой Т.С., Мироненко Н.Г., Пономаревой М.М., Ивановой М.Н., Герасимовой В.И., Щипановой С.В., Кветкиной Р.Н., Куликовой Н.В., Чугуровой Т.В., Калининой О.В., Архандеевой Е.Ю.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения от 31.05.2021 № 286 (ред. от 18.07.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых ФГОС начального общего и основного общего образования, утверждённых приказом Министерства просвещения России от 31 мая 2021 г № 286 и № 287;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
- 4.СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года N 2)
- Основной образовательной программы МБОУ Лицей « Созвездие» № 131

Рабочая программа курса «Динамическая пауза » реализует **направление внеурочной деятельности « Спортивно - оздоровительная деятельность»** в начальной школе.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»**

**Актуальность** программы обусловлена тем, что подвижные упражнения 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.

### **ЦЕЛИ КУРСА «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»**

**Целью** 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 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.

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

- создание комфортной адаптации 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 обучающихся;
- 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.

**Место курса внеурочной деятельности « Динамическая пауза» в учебном плане**

Учебный курс предназначен для обучающихся 1-х классов; рассчитан на 1 час в неделю, 33 часа в год .

**Форма организации:** подвижные игры.

## Содержание курса внеурочной деятельности «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»

Виды игр	Название игр	Содержание игр и ОРУ
Игра с элементами ОРУ	«Класс, смирно!», "Запрещенное движение", спортивные кричалки. "Перемена мест", "День и ночь!	<p><b>«Класс, смирно!»</b> Играющие стоят в одной шеренге. Учитель, стоя лицом к детям, подает команды, которые они должны исполнять в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «класс». Если слово не произнесено, исполнять команду нельзя. Кто ошибся — делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т. д. Игра продолжается не более 3 мин. После окончания отмечаются самые невнимательные и самые внимательные, то есть те, кто остался стоять на исходном положении. Согласно правилам шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду. Если сзади занимающихся гимнастические скамейки, то в конце урока можно условиться, что сделавшие одну (или две) ошибку садятся на скамейку и в игре больше не участвуют. К концу игры в шеренге останутся самые внимательные ребята.</p> <p><b>«Запрещённое движение»</b> Правила игры следующие: Определяется ведущий. Если игра проводится с дошкольниками, то руководить процессом должен педагог. Дети младшего возраста еще не смогут выполнить функции ведущего в такой деятельности. Обсуждается "запрещенное движение", то есть такое, которое нельзя будет выполнять во время игры. Например, это может быть хлопок руками, приседание или прыжок на одной ноге. Важно при выборе такого движения учитывать возраст участников - чем старше дети, тем оно должно быть сложнее. Дети становятся в полукруг, ведущий - напротив них. Педагог начинает показывать различные движения. Задача участников - повторить все, кроме предварительно обозначенного "запрещенного движения". Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Побеждает последний оставшийся участник.</p> <p><b>«Перемена мест»</b> Играющие делятся на две команды. Каждая из них выстраивается за своей линией старта в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Линии старта чертятся на противоположных сторонах площадки на расстоянии 15-20 м одна от другой. По сигналу учителя «На старт! – Внимание! – Марш!» обе команды одновременно начинают бег, меняясь местами. Побеждает команда, игроки которой первыми займут места за линией старта противника и, повернувшись кругом, примут основную стойку. <b>"День и ночь!"</b> Вначале игры выбирается ведущий, который берет бубен. Обручи раскладываются на земле – это гнездышки. Остальные дети – птички. Птичек должно быть больше, чем гнездышек. Пока бубен звенит – это день и птички летают вокруг гнездышек. Когда бубен замолкает, значит наступает ночь и птички занимают гнездышки (1 птичка в одно гнездышко). Кому не хватило гнездышка, тот выходит из игры. Далее убирается один обруч и т.д. пока не останется 1 победитель (самый ловкий, быстрый, внимательный).</p>

<p><b>Игры</b></p>	<p>«Ловушка в кругу», «Краски», «Снежинки и льдинки», «Кто лишний?», «Животные в зоопарке», «Гол - штанга»</p>	<p><b>«Ловушка в кругу»</b></p> <p>Игроки делают два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, двигается в одну сторону, внешний - в другую. По команде ведущего два круга останавливаются. Те, кто стоит во внутреннем кругу, поднимают руки вверх, изображая ворота. Остальные то вбегают в круг, то выбегают обратно. Неожиданно подается команда: "Ворота! Руки опускаются, и те, кто остался в середине круга, становятся во внутренний круг и берутся за руки с теми, кто там уже есть. Игра начинается сначала. Когда во внешнем круге становится мало игроков, они создают внутренний круг.</p> <p><b>Игра «Краски»</b></p> <p>Среди играющих в красочки выбирается водящий - "монах" и ведущий - "продавец". Все остальные игроки загадывают втайне от "монаха" цвета, причем цвета не должны повторяться. Игра начинается с того, что водящий приходит в "магазин" и говорит: "Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за красочкой". Продавец: "За какой?". Монах (называет любой цвет): "За голубой". Если такой краски нет, то продавец говорит: "Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!" "Монах" начинает игру с начала. Если названная краска есть, то игрок, загадавший этот цвет, пытается убежать от "монаха", а тот его догоняет. Если догнал - "красочкой" становится водящий, если нет - игра начинается сначала.</p> <p><b>«Снежинки и льдинки»</b></p> <p>Перед началом <b>игры</b> дети распределяются на подгруппы (команды) с одинаковым количеством участников (минимум 3, образуют круги, запоминают своих товарищей по команде. Затем все встают в рассыпную по площадке. Они "льдинки", которые превращаются в "снежинки". Педагог дает словесные указания и показывает положение, в котором каждый участник команды должен оказаться в своем кругу, чтобы образовать "снежинку". Например: стоя лицом к центру, правую ногу вперед на носок; руки вверх - в стороны.</p> <p><b>«Кто лишний?»</b></p> <p>В центре зала ставят стульев так чтобы они образовывали круг. Стульев на 1 меньше, чем игроков. Дети становятся вокруг круга со стульями и по сигналу ведущего, а это может быть свисток или хлопок дети начинают ходить вокруг стульев. Потом снова по сигналу нужно сесть на стул. Кому не хватило стула, тот выходит из игры. Что развивает?</p> <p><b>«Животные в зоопарке»</b></p> <p>Участникам предлагается выбрать себе любое животное, затем на 5—10 минут стать им, «переняв его форму, движения, повадки, звуки и т. п. О своем выборе участники не объявляют. Надо ползать, прыгать, «летать», «расти», при этом взаимодействуя с другими. Участников следует ориентировать на выражение не только внешних черт, но и «внутреннего мира» избранного животного или растения. При выполнении задания можно шуметь, активно выражая чувства, будь то страх, гнев или любовь. В заключение всем другим детям предлагается</p>
--------------------	--	--

		<p>угадать то животное , которое пытается изобразить участник игры. А участнику предлагается объяснить, почему он выбрал то или иное растение или животное (произрастающее или обитающее на территории родного края).</p> <p><b>«Гол - штанга»</b></p> <p>Зал делится на две команды: команда правой и команда левой руки. Одна команда кричит «Гол!», когда ведущий показывает правой рукой в ее направлении. Другая команда кричит «Штанга!», когда ведущий показывает левой рукой в ее направлении. Все кричат «Мимо!», когда ведущий показывает двумя руками на обе команды.</p>
<p><b>Игры с бегом</b></p>	<p>"Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди", "К своим флажкам", "Пятнашки", «Два Мороза»</p>	<p><b>«Конники - спортсмены»</b></p> <p>Все играющие — лошадки. На расстоянии метра от стены вдоль длинной ее стороны обозначены домики лошадок— стойла. Их должно быть на два-три меньше числа играющих.</p> <p>Перед началом игры все участники стоят по кругу правым боком. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук. Команда: «Поворот!» — и лошадки, повернувшись кругом, идут в обратную сторону по импровизированному манежу для выездки. По команде «Рысью!» лошадки бегут. «Шаг коня!» — снова идут. По сигналу учителя: «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без своего домика проигрывают. Игру повторяют три-четыре раза (без выездки). Побеждают ребята, которые выполнили все задания и ни разу не остались без стойла.</p> <p><b>"Гуси - лебеди"</b></p> <p>Играть можно от шести до двадцати человек; впрочем, можно и больше — до тридцати, но тут гусям не так интересно будет. «Гуси-лебеди» — игра летняя, и играть в нее приятнее всего на свежем воздухе — во дворе, на лужайке или другом ровном месте, где можно побегать. И желательно, чтобы была трава, на которой всегда гуси пасутся. Величина этого «поля» в длину шагов сорок, а в ширину не меньше двадцати. Но если вам исполнилось уже лет по десять или когда очень много игроков соберется, то место для игры выбирайте побольше — шагов пятьдесят в длину и шагов двадцать пять в ширину. Перед игрой на одном конце поля надо наметить «дом», где живет хозяйка со своими гусями. Это место отделите от поля чертой, проведенной на земле. Затем шагах в двадцати пяти от дома, то есть чуть дальше середины поля, на его краю под воображаемой «горой» обозначьте «логовище», где будет сидеть волк. А дальше, шагах в десяти от логовища и до конца поля, будет пастбище для гусей. Его, очевидно, можно не очерчивать, а просто положить по краям поля по камню или воткнуть по палке. Часть поля за ними и будет пастбищем. Все поле между домом и пастбищем должно быть ровным, чтобы по нему можно было бегать без опаски. Впрочем, можете сделать и проще: отшагать сколько надо, обозначив тремя любыми предметами дом, логово и пастбище, и сразу же играть. Теперь приступим к самой игре. Для начала посчитаемся и выберем главных действующих лиц —</p>

волка и хозяйку. Если для игры вас соберется больше десяти человек, то для экономии времени пусть первый вышедший будет волком, а второй — хозяйкой (или хозяином) гусей. Все, кто остался, и будут «гуси-лебеди». Хозяйка ведет гусей в дом, а волк отправляется «под гору» в свое логовище и сидит там до поры до времени.

Дальше начинаются разговоры.

Хозяйка спрашивает:

— Гуси, гуси?

Гуси дружно отвечают:

— Га-га-га.

— Есть хотите?

Вот тут уже гуси переходят на человеческий язык и начинают говорить:

— Да-да-да!

— Ну, летите... —

разрешает хозяйка и, помахивая хвостинкой, гонит гусей в поле.

Гуси, махая крыльями, радостно бегут мимо волка на пастбище. А хозяйка возвращается домой.

Гуси разбредаются по пастбищу и пасутся некоторое время, покрикивая, переговариваясь между собою: «Га-га? Га-га-га?» — и с опаской поглядывая на сидящего в логове волка.

Спустя примерно минуту хозяйка кличет их:

— Гуси-лебеди, домой!

Гуси останавливаются и отвечают:

— Мы боимся!

— Почему?

— Серый волк под горой!

— Что он делает?

— Гусей щиплет.

— Каких?

— Сереньких да беленьких.

Тут хозяйка начинает сердиться на боязливых гусей и строго приказывает:

— Гуси-лебеди, домой!

Делать нечего, и гуси, растопырив крылья, летят к дому. Но и волк, слышав хозяйкины слова, тотчас же выскакивает из логова и бросается наперехват — ловить гусей.

Обычно больше одного гуся ему схватить не удастся, а остальные благополучно прибегают домой.

Волк уводит добычу в свое логово и остается там. А хозяйка снова начинает разговор с гусями, отправляет их пастись, потом зовет домой. Так раз за разом волк ловит гусей и утаскивает их к себе. До каких пор продолжается игра и чем она заканчивается? Тут все зависит от того, сколько ребят участвуют в игре. Если вас всего семь-восемь человек, то волк должен изловить всех гусей. А когда

играющих много, то следует заранее договориться, сколько гусей будет ловить волк, — например, пять или семь. Ребята постарше, конечно, в силах изловить и больше, но тогда первым пойманным гусям скучно будет долго сидеть в логове волка, не принимая участия в игре. Поэтому аппетит волка надо ограничить. Младшие ребята обычно ловят только трех гусей.

Как я уже говорил, волк выбирается по считалке, и может оказаться, что волком станет не очень проворный или даже самый маленький из вас. Но все равно пусть он играет. Только если он, выбежав ловить три раза, не поймает никого, то для продолжения игры ему следует поменяться местами с хозяйкой. Ну а когда волк сильный, пусть сначала погоняется за ребятами постарше, а не отлавливает одних малышей. Игра заканчивается, когда волк поймает условленное количество гусей.

### **"Пятнашки"**

Выбирают двух водящих. Один будет пятнашкой, второй игрок убегает. Все остальные играющие встают по кругу на расстояние шага. Каждый отмечает свое место кружком. Водящие становятся на небольшом расстоянии друг от друга. По команде один убегает, пятнашка догоняет. Если первый участник устал или видит, что его догоняет пятнашка, он может попросить помощи у стоящего игрока по имени. Тогда тот игрок, чье имя назвали, убегает, а уставший становится в кружок. Если кружок успел занять пятнашка, то оставшийся без места игрок догоняет.

### **"К своим флажкам"**

Играющие делятся на группы по 6—8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). Содержание игры. По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу — приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игроки какой-либо команды подглядывали, когда водящие менялись местами, то ей засчитывается поражение.

### **«Два Мороза»**

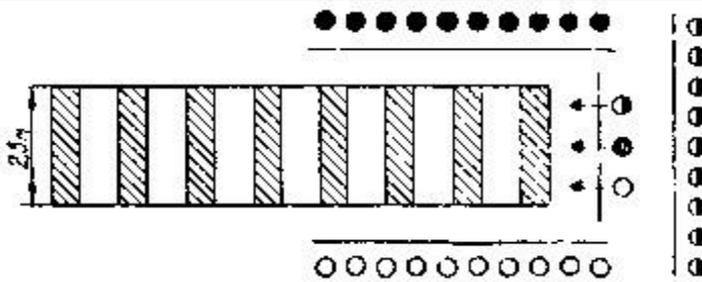
Перед началом игры выбирается и очерчивается площадка.

На расстоянии 3-4 шагов от каждого края площадки проводится еще одна черта. Огороженные места теперь будут называться домиками, а место между ними — улицей.

Выбираются двое водящих, один — Мороз-красный-нос, другой — Мороз-синий-нос. (При наличии цветных носов на резиночке восторгу вообще не будет предела)

Морозы становятся посреди площадки — улицы, остальные дети

		<p>прячутся в один из домов</p> <p>Морозы хором произносят:</p> <p><i>Мы два брата молодые, Два мороза удалые: Я — мороз Красный нос, Я — мороз Синий нос. Кто из вас решится В путь дороженьку пуститься?</i></p> <p>Все дети хором отвечают:</p> <p><i>Не боимся мы угроз И не страшен нам мороз!</i></p> <p>После этих слов дети пытаются перебежать на противоположную сторону площадки, в другой дом.</p> <p>Водящие Морозы стараются их осалить — «заморозить». Игроки, настигнутые Морозами, останавливаются, замерев — они замерзли, пострадали от мороза. Остальные ребята собираются в доме, Морозы повторяют свою кричалку, ребята свою, и опять перебегают через улицу в противоположный дом. Морозы также пытаются их осалить. Только теперь игроки могут размораживать своих осаленных друзей, коснувшись их рукой. Вырученные игроки «отмирают» и убегают за черту вместе с другими игроками. Через некоторое время выбираются новые водящие - Морозы и игра начинается сначала.</p>
<p><b>Игры с прыжка ми</b></p>	<p>"Попрыгунчики-воробушки", по "Прыжки по полоскам", «Удочка», "Прыгающие воробушки"</p>	<p><b>"Попрыгунчики-воробушки"</b></p> <p>На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6м. Выбирается водящий - "кошка". Кошка стоит или приседает в середине круга. Остальные играющие - "воробьи" - становятся вне круга. По сигналу руководителя воробьи начинают выпрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать кого-либо из воробьев, не успевших выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в кругу у кошки. Когда она поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка из непоиманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.</p> <p><b><u>Правила игры.</u></b> 1. Кошка может ловить воробьев только в кругу. 2. Воробьи могут прыгать на одной или обеих ногах (по договоренности в начале игры). 3. Спасаясь от кошки, воробьи не имеют права бежать, они должны только прыгать; если воробей побежал через круг, он считается пойманным. 4. Ловить - значит пятнать.</p> <p><b>"Прыжки по полоскам"</b></p> <p>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 шесть-восемь. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на три команды, которые встают шеренгами (рис.).</p>



По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двух ног) 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. Побеждает команда, игроки которой получили больше очков. Усложненный вариант состоит в том, что ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 120, 150 и 180 см). Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. Кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую — два очка и т. д. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

#### «Удочка»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

#### "Прыгающие воробушки"

На полу (земле) чертится круг диаметром 4—6 м. Выбирается водящий — «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие — «воробьи» — находятся вне круга. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центре круга у кошки. Когда кошка поймает 3—4 воробьев (по договоренности), выбирается новая кошка из непоиманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также кошка, сумевшая быстрее других поймать установленное количество воробьев.

<p><b>Игры с элементом прыжка</b></p>	<p>"Через ручеек", «Через кочки и пенёчки»</p>	<p><b>"Через ручеек"</b> Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5</p>
---------------------------------------	--	--

<p><b>В</b> <b>В</b></p> <p><b>Длину</b></p>		<p>детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей. Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек. Перебираться можно только по сигналу.</p> <p><b>«Через кочки и пенёчки»</b></p> <p>Играющие делятся на две-три команды. Обозначается общая стартовая линия и перпендикулярно к ней два-три ряда кочек или пенечков. В каждом ряду по восемь—десять кочек на расстоянии 50—60 см одна от другой. Диаметр кочки или пенечка 30—35 см (можно положить малые набивные мячи). По команде к стартовой линии выходят по одному игроку от каждой команды. По команде «Марш!» они пробегают по кочкам и пенечкам, не пропуская ни одной и не заступая за их границы (или перескакивают через набивные мячи), а затем возвращаются обратно. Возвратившийся первым получает одно очко. Затем пробегают вторые номера и т. д. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.</p>
<p><b>Игры</b> <b>с</b></p> <p><b>бегом</b></p>	<p>«Два мороза" , "Конники-спортсмены", "Салки", "К своим флажкам!"</p>	<p><b>«Два Мороза»</b></p> <p>Перед началом игры выбирается и очерчивается площадка.</p> <p>На расстоянии 3-4 шагов от каждого края площадки проводится еще одна черта. Огороженные места теперь будут называться домиками, а место между ними — улицей.</p> <p>Выбираются двое водящих, один — Мороз-красный-нос, другой — Мороз-синий-нос. (При наличии цветных носов на резиночке восторгу вообще не будет предела)</p> <p>Морозы становятся посреди площадки — улицы, остальные дети прячутся в один из домов</p> <p>Морозы хором произносят:</p> <p><i>Мы два брата молодые, Два мороза удалые: Я — мороз Красный нос, Я — мороз Синий нос. Кто из вас решится В путь дороженьку пуститься?</i></p> <p>Все дети хором отвечают:</p> <p><i>Не боимся мы угроз И не страшен нам мороз!</i></p> <p>После этих слов дети пытаются перебежать на противоположную сторону площадки, в другой дом.</p> <p>Водящие Морозы стараются их осалить — «заморозить». Игроки, настигнутые Морозами, останавливаются, замерев — они замерзли, пострадали от мороза. Остальные ребята собираются в доме, Морозы повторяют свою кричалку, ребята свою, и опять перебегают через улицу в противоположный дом. Морозы также пытаются их осалить. Только теперь игроки могут размораживать</p>

своих осаленных друзей, коснувшись их рукой. Вырученные игроки «отмирают» и убегают за черту вместе с другими игроками.

### **«Конники - спортсмены»**

Все играющие — лошадки. На расстоянии метра от стены вдоль длинной ее стороны обозначены домики лошадок— стойла. Их должно быть на два-три меньше числа играющих.

Перед началом игры все участники стоят по кругу правым боком. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук. Команда: «Поворот!» — и лошадки, повернувшись кругом, идут в обратную сторону по импровизированному манежу для выездки. По команде «Рысью!» лошадки бегут. «Шаг коня!» — снова идут. По сигналу учителя: «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без своего домика проигрывают. Игру повторяют три-четыре раза (без выездки). Побеждают ребята, которые выполнили все задания и ни разу не остались без стойла.

### **«Салки»**

Перед началом игры выбирается один или несколько местечек, которые называются «домики»: песочница, место под детской горкой и т.д. Если ничего подходящего рядом нет, можно нарисовать несколько кругов мелом на дороге или палочкой на земле. Далее **считалочкой** выбирается вода, игроки разбегаются, вода пытается их осалить. Игрок может прыгнуть в домик. Там он в безопасности. Но долго оставаться в домике нельзя. Существует вариант игры, когда домиков делается меньше, чем участников и вводится правило — двоим игрокам в один домик нельзя, так игра становится азартнее и появляется соперничество игроков за домики. С маленькими детьми можно договориться играть так — домиком будет считаться, когда ты сядешь на четвереньки, сделаешь руками крышу над головой и успеешь крикнуть «Я в домике». Если ребенок успел принять такую позу, салить его нельзя. Перед началом игры выбирается один или несколько местечек, которые называются «домики»: песочница, место под детской горкой и т.д. Если ничего подходящего рядом нет, можно нарисовать несколько кругов мелом на дороге или палочкой на земле. Далее **считалочкой** выбирается вода, игроки разбегаются, вода пытается их осалить. Игрок может прыгнуть в домик. Там он в безопасности. Но долго оставаться в домике нельзя. Существует вариант игры, когда домиков делается меньше, чем участников и вводится правило — двоим игрокам в один домик нельзя, так игра становится азартнее и появляется соперничество игроков за домики. С маленькими детьми можно договориться играть так — домиком будет считаться, когда ты сядешь на четвереньки, сделаешь

		<p>руками крышу над головой и успеешь крикнуть «Я в домике». Если ребенок успел принять такую позу, салить его нельзя. Перед началом игры выбирается один или несколько местечек, которые называются «домики»: песочница, место под детской горкой и т.д. Если ничего подходящего рядом нет, можно нарисовать несколько кругов мелом на дороге или палочкой на земле. Далее считалочкой выбирается вода, игроки разбегаются, вода пытается их осалить. Игрок может прыгнуть в домик. Там он в безопасности. Но долго оставаться в домике нельзя. Существует вариант игры, когда домиков делается меньше, чем участников и вводится правило — двоим игрокам в один домик нельзя, так игра становится азартнее и появляется соперничество игроков за домики. С маленькими детьми можно договориться играть так — домиком будет считаться, когда ты сядешь на четвереньки, сделаешь руками крышу над головой и успеешь крикнуть «Я в домике». Если ребенок успел принять такую позу, салить его нельзя.</p> <p><b>"К своим флажкам"</b></p> <p>Играющие делятся на группы по 6—8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). Содержание игры. По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу — приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игроки какой-либо команды подглядывали, когда водящие менялись местами, то ей засчитывается поражение.</p>
<p><b>Игры с мячом</b></p>	<p>"Перемени мяч", "Ловушки с мячом", Кто дальше бросит", "Метко в цель", "Обведи меня", "Успей поймать",</p> <p>"Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему», "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину".</p>	<p><b>"Перемени мяч"</b></p> <p>Цель игры. Передавать мяч из рук в руки в движении, совершенствовать координацию движений при ужении предметов.</p> <p>Описание игры. Дети распределяются на звенья и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3-4 м ставится любой предмет: стул, большой мяч, булава, кубик и т. д. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передает мяч следующему в своей колонне и встает сзади всех. При потере мяча ребенок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.</p> <p>Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети соблюдали правила игры: не выходили раньше времени навстречу игроку, старались не задевать предмет, не передавали мяч и переходили в колонны с одной стороны. Если дети часто допускают перечисленные ошибки, то воспитатель может остановить игру и еще раз уточнить правила.</p> <p>Игра может проходить в другом варианте: обегать стул, положить на него мяч, а возвращаясь к своей колонне, дотронуться до руки следующего играющего, тот, обегая стул, берет мяч и передает его другому и т. д.;</p>

добежать до стула, положить на него мяч, обежать стул, сдуть его со стула и передать очередному игроку.

### **"Ловушки с мячом"**

Площадка ограничивается линиями или флажками. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирается водящий. Он становится в центр круга. У его ног лежат 2-3 небольших мяча (диаметром 6-8 см). Водящий называет или проделывает ряд движений (приседание, хлопок над головой и т.п.) Играющие выполняют эти движения по слову или по показу. Внезапно воспитатель говорит: «Беги и круга», – и играющие разбегаются в разные стороны (в пределах установленных границ площадки). Водящий старается, не сходя с места, попасть в убегающих мячами, бросая их поочередно. Дети, в которых водящий попал мячом, отходят в сторону. Остальные снова встают в круг. Выбирается новый водящий, игра повторяется. Те дети, кого водящий осалил мячом, одно повторение игры пропускают. Если игра проводится зимой на площадке, мячи заменяют снежками.

### **«Кто дальше бросит»**

овершенствовать навык владения мячом при прокатывании в горку.

Описание игры. Колонны детей выстраиваются перед 2-4 горками на расстоянии 1м. У каждого мяч. По сигналу воспитателя (взмах флажком) водящие с силой прокатывают мячи снизу вверх на горку так, чтобы он как можно дальше пролетел по воздуху. На месте приземления мяча ставится флажок (кубик). Ребенок берет свой мяч и становится рядом с горкой, не мешая другим прокатывать мяч. Если у следующего играющего место приземления мяча будет дальше, то флажок переставляется до этой отметки, если ближе, то флажок назад не отодвигается. Выигрывает та команда, у которой флажок будет находиться от горки дальше.

Методические приемы. Воспитатель, находясь сбоку от детей, проверяет, как соблюдаются правила игры, дает конкретные советы: «Делай сильнее замах» - когда мяч улетает недалеко; варьирует игру: прокатывать мяч с таким расчетом, чтобы он попал в обруч (ящик) на полу (команда в этом случае получает 3 очка, неприцельный бросок оценивается в одно очко).

### **"Метко в цель"**

Играющие становятся в круг. На земле перед ними проводится черта. В середину круга идет водящий. Ребята, стоящие по кругу, перебрасывают между собой волейбольный мяч. Они выбирают удобный момент, чтобы запятнать мячом водящего. Тот, кому это удастся, сменяет водящего в кругу, а водящий идет на его место. Игру можно усложнить и проводить, соблюдая следующие условия. Водящий все время увертывается от мяча, чтобы его не могли осалить. Игрок же, бросая в него мяч, громко произносит: "Цель". Это означает, что мяч метается в водящего, а не передается партнеру по кругу. Если при этом игрок промахнулся и не попал по цели, то он встает на одно колено. В этом положении он продолжает ловить и бросать мяч в водящего. В случае вторичного промаха, он встает на оба колена и в этом положении продолжает игру. Однако, если, бросая мяч в водящего, игрок в третий раз промахнулся, то

он выходит из игры. Если же попал, то снова встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он имеет право опять продолжать игру стоя. Если мяч, брошенный кем-либо, коснулся водящего, а игрок, бросивший мяч, не произнес при этом слова "цель", то попадание не засчитывается и игра продолжается без смены водящего.

### **"Обведи меня"**

Воспитатель ставит по всей площадке (в рассыпную) различные предметы — кубики, набивные мячи, бруски. Дети, отбивая мяч ногами, проводят его между ними.

### **"Успей поймать"**

Описание игры. Группа детей распределяется на четыре команды. Все выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на полу (земле) нарисованы квадраты на близком расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом и поймать его. Движение напоминает забивку кольев. После этого мяч передается следующему игроку. Можно ударить мяч левой рукой, ловить правой или наоборот. Либо ударять и ловить одной и той же рукой.

### **"Играй, играй - мяч не теряй»**

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков. Перед началом игры напомнить 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 и т.д. -

### **"Мяч водящему»**

Участвующие в игре дети делятся на две равные подгруппы (по 5-6 человек в каждой) и строятся в колонны. Расстояние между колоннами – 3-4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. Выбираются два водящих, которые становятся за второй линией против колонн. По условленному сигналу оба водящих бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно водящему, а сам становится в конец колонны. Водящий бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно, - третьему и т.д. Выигрывает та колонна, в которой последний играющий раньше вернет мяч водящему.

**"У кого меньше мячей"** 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><b>Правила:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мячи перебрасываются с любого участка площадки.</li> <li>2. Нельзя бросать мячи под сетку.</li> <li>3. Нельзя бросать мячи после 2-го свистка судьи</li> </ol> <p><b>"Мяч в корзину"</b></p> <p>Команды стоят напротив своих щитов или переносных корзин. У каждого капитана имеется мяч. Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи обязательно с отскоком от квадрата на щите.</p> <p>Варианты бросков мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) с места;</li> <li>б) после двух прыжковых шагов;</li> <li>в) после ведения мяча и двух прыжковых шагов.</li> </ol> <p>манда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, новится победителем.</p>
<p><b>Игры с обручами</b></p>	<p>«Упасть не давай», "Пролезай - убегай"</p>	<p><b>«Упасть не давай»</b></p> <p>Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает му из</p> <p>участников игры обруч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, рот) и</p> <p>читает стихотворение.</p> <p>Колобок, Колобок, У тебя румяный бок. Ты по полу покатись И Катюше (ребятам) улыбнись!</p> <p>По просьбе педагога девочка прокатывает обруч двумя руками названному нику. Тот,</p> <p>получив обруч , прокатывает его другому ребенку, которого назвали по и, и т.д.</p> <p>Правила: обруч нужно отталкивать посильнее, что бы он докатился до ого участника игры,</p> <p>а также подавать выкатившийся из круга мяч.</p> <p><b>"Пролезай - убегай"</b></p> <p>В середине площадке находятся обручи (4-6) – на расстоянии 1-2 шагов от другого. На одной стороне</p> <p>площадки раскладываются в одну линию флажки так, чтобы каждый</p>

		<p>ок приходился против обруча.</p> <p>На другой стороне площадки проводится линия. За ней размещаются 4-6 евых колонн.</p> <p>Каждое звено выстраивается против своего обруча. сигналу воспитателя «Начинай!» - первые в колоннах бегут каждый к своему ну, приседают и взяв обруч</p> <p>в руки, ставят его вертикально, прижав одной рукой к полу (к земле). е слов воспитателя: «Раз, два, три – беги!» - бегут дети, стоявшие в колонне ыми. Они пролезают в обруч, добегают до флажков и поднимают их вверх.</p> <p>жив флажки на место, дети сменяют своих товарищей, державших обруч, те в конец колонн, а оказавшиеся в них первыми бегут за флажком по алу: раз, два, три – беги!» Каждый раз, когда первый из колонны убегает за флажком и колонна приближается к линии. Когда дети, державшие обруч в самом начале игры, тоже пробегут</p> <p>и поднимут флажки, игра заканчивается. Выигрывает та колонна, в которой большее число участников первыми подняли флажок.</p>
<p><b>Игры с лентами</b></p>	<p>«Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо!»</p>	<p><b>«Поймай ленту»</b></p> <p>Выбирается по считалке ловишка, который сидит на мяче в противоположном конце зала. У детей у каждого в шортах лента. Дети начинают игру словами: «Раз – два -три – игру начни!», и стараются увернуться от ловишки, прыгая на мячах. У кого ловишка выдернул ленту выходит из игры.</p> <p><b>«Удав стягивает кольцо!»</b></p> <p>Сзывайте на площадку для игры как можно больше мальчиков и девочек. Много игроков - игра веселее! Сперва надо назначить двух вожakov, лучше таких, которые повыше ростом: они будут изображать джунгли. Выбранные должны отойти в сторонку и тихонько, чтобы другие их не услышали, сговориться, кто будет удавом. После этого учащиеся возвращаются на прежнее место. К их приходу все другие участники игры уже успели выстроиться вереницей с лентами. Первый упирается руками в бока, второй кладет руки ему на плечи, и все остальные кладут руки на плечи тому, кто стоит впереди него. Или так: играющие тоже становятся один за другим, потом берут друг друга за пояс или за рубашку сзади.</p> <p>Учащиеся с лентами берутся за руки и высоко поднимают их: получают "живые ворота". Затем вереница с какой-нибудь песенкой идет к воротам и проходит через них..</p>
<p><b>Игры на санках</b></p>	<p>"На санки", "Гонки санок", "Трамвай", "Пройди и не задень".</p>	<p><b>"На санки"</b></p> <p>Санки расставляются на расстоянии 2-3 метра друг от друга по большому кругу. Каждый ребенок встает около своих санок. Дети вместе выполняют бег друг за другом, как будто это автомобили едут по дороге. Возле санок автомобили останавливаются, шоферы выходят отдохнуть и</p>

		<p>присаживаются на санки. Потом снова садятся в автомобили и едут до следующей остановки. Можно использовать команды «Поехали» и «Остановка».</p> <p><b>"Гонки санок"</b></p> <p>Ставят санки на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу взрослого: «Вперед!» — передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроба, флажков, снежного вала и т. п.), отталкиваясь ногами. Вариант: Санки располагают на исходной линии, а играющие встают сбоку. По сигналу взрослого: «Начали!» — все быстро поворачиваются, садятся на конец санок спиной вперед и, отталкиваясь ногами назад, продвигаются в указанную сторону. По сигналу: «Стоп!» — играющие прекращают двигаться. Выигрывает тот, чьи санки окажутся впереди других.</p> <p><b>«Трамвай»</b></p> <p>Свяжите друг за другом трое, или четверо санок – это поезд. На санки садятся малыши. Взрослые, или дети постарше возят санный поезд. Если катаются и возят дети – то потом им можно меняться местами</p> <p><b>"Пройди и не задень".</b></p> <p>По краям площадки расставьте санки. Играющие колонной вслед за взрослым бегут то к одним, то к другим санкам. Добежав до санок, колонна должна обежать их кругом, и только потом бежать к следующим. Иногда взрослый выкрикивает число, например 2, или 3, и это означает, что вокруг этих санок детям нужно обежать названное количество кругов, и лишь потом бежать к следующим</p>
<p><b>Эстафета</b></p>	<p>"Быстрые упряжки",</p> <p>эстафета с лазаньем и перелезанием</p> <p>«Веселые старты»</p>	<p><b>«Быстрые упряжки»</b></p> <p>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 быстрее? При повторении дети меняются ролями.</p> <p><b>Эстафета с лазаньем и перелезанием</b></p> <p><u>Подготовка.</u> Две команды играющих выстраиваются шеренгами напротив гимнастической стенки в 7-8 м от неё. 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. <u>Содержание игры.</u> По сигналу учителя первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают на неё, касаются рукой флажка, 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. <u>Правила игры:</u> 1. Игрок обязан коснуться флажка. 3. Запрещается преждевременно выбежать вперёд.</p> <p><b>«Веселые старты»</b></p> <p>В эстафете могут участвовать 2-3 команды по 5-6 человек. Этапы эстафеты:</p> <p>1. Первый этап - пронести шарик на голове. Если упадет, остановиться,</p>

		<p>поднять и вновь продолжать движение.</p> <p>2. Второй этап - бежать или идти шагом, а шарик гнать по воздуху.</p> <p>3. Третий этап - нести два шарика, прижав их друг к другу, между ладонями.</p> <p>4. Четвертый этап - гнать шарик по полу, огибая расставленные змейкой городки (кегли, игрушки).</p> <p>5. Пятый этап - пройти дистанцию с шариком, привязанным метровой ниткой к щиколотке ноги.</p> <p>6. Шестой этап - нести шарик на ракетке от настольного тенниса или в большой ложке.</p> <p>7. Седьмой этап - зажать шарик между колен и прыгать с ним, как кенгуру.</p>
<p><b>Комплексы общеразвивающих упражнений</b></p>		<p><b>Комплекс № 1 (без предметов)</b></p> <p><b>I.</b> И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.</p> <p><b>II.</b> И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох;</p> <p><b>III.</b> И. п. — ноги врозь, руки в стороны 1 — 2 — 3.— наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.</p> <p><b>IV.</b> И. п. — то же. 1— руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.</p> <p><b>V.</b> 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.</p> <p><b>VI.</b> И. п. — ноги врозь руки на пояс, 1 — наклон влево, руки вверх, 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 4 раза.</p> <p><b>VII.</b> И/ п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.</p> <p><b>VIII.</b> 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</p> <p><b>Комплекс № 2 (с гимнастической палкой)</b></p> <p><b>I.</b> И. п.— о. е., палка внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться и посмотреть на палку (вдох); 3—4 — и п (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе.</p> <p><b>II.</b> И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону, в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.</p> <p><b>III.</b> И. п.— о. е., палка внизу. 1 — 4—поднимая руки вперед, сесть на пол произвольным способом и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола; 5—8 — встать без помощи рук в и. п. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.</p> <p><b>IV.</b> И. п.— то же. 1 — наклон вперед, палку положить т пол (выдох); 2 — выпрямиться, руки вверх (вдох); 3—наклон вперед; взять палку (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.</p> <p><b>V.</b> И. п.—о. е., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — выпад левой ногой в сторону с наклоном вправо (выдох); 2 —</p>

толчком возвратиться в и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе.

**VI.** И. п.— лежа на полу на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая левую ногу вперед, просунуть ее между рукой и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ногами); 3—4 — и. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз поочередно каждой ногой в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержек.

**VII.** И. п.— о. е., палка впереди. 1 — взмах правой ногой вперед, носком коснуться палки (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в среднем темпе. Ноги не сгибать, туловище вперед не наклонять.

**VIII.** И. п.— стойка ноги врозь левой, руки на пояс, палка на полу между ногами. Прыжками менять положение ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

### **Комплекс № 3 (с мешочком)**

**I.** И. п.— о. е., мешочек на голове. Ходьба на месте, с продвижением вперед, высоко поднимая колени. Ногу ставить с носка. Выполнить 60—70 шагов.

**II.** И. п.— стойка ноги врозь, мешочек внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на мешочек (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Поднимаясь на носках, руки не сгибать и не терять равновесие.

**III.** И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 — присесть на носках (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести.

**IV.** И. п.— упор сидя сзади на полу, мешочек на ногах возле ступней. 1—2 — слегка сгибая ноги, поднять их над головой; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Пятками о пол не ударять. Дыхание произвольное, равномерное.

**V.** И. п.— сидя на полу, руки в стороны, мешочек на олове. 1 — взмах правой ногой (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Ноги не сгибать. Туловище держать вертикально и назад не отклонять.

**VI.** И. п.— лежа на спине на полу, руки за головой, мешочек на коленях. 1—2 — согнуть ноги (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Сгибая ноги, держать голени параллельно полу, руки и голову от пола не отрывать.

**VII.** И. п.— о. е., мешочек внизу. 1—2 — шаг левой вперед, наклониться и положить мешочек на пол (выдох); 3—4 — приставляя левую ногу, возвратиться в и. п. (вдох); 5—6 — шаг правой, взять мешочек (выдох); 7—8 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

**VIII.** И. п.— стойка ноги врозь правой, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменой положения ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте с мешочком на голове.

### **Комплекс № 4 (с флажками)**

**I.** И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза.

**II.** И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колено; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

**III.** И. п.— ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.

**IV.** И. п.— о. с., руки с флажками вниз 1 — присесть, руки вперед; 2-и. п. 6—8 раз.

**V.** И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1— поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 —и. п. — то же в другую сторону. 6 раз.

**VI.** И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

**VII.** И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

**VIII.** И. п. — о. с., руки с флажками внизу. 1 — левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.

#### **Комплекс № 5 (со скакалкой)**

**I.** И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1—2 — натянуть скакалку, руки вверх, потянуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки не сгибать.

**II.** И. п.— широкая стойка, сложенная вдвое скакалка низу. 1 — поднимая руки вперед—в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища вправо (вдох); 2—и. п. выдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги не сгибать и с места не сдвигать.

**III.** И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — пружинистые наклоны влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую руку а голову; 3—4 — пружинистые наклоны вправо, меняя положение рук. Повторить 4—5 раз в каждую сторону

среднем темпе. Выполняя упражнение, скакалку натянуть, ноги не сгибать. Дыхание равномерное, без задержки.

**IV.** И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —2 — поднимая руки вперед и натягивая скакалку, присесть на носках (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести, смотреть на скакалку.

**V.** И. п.— стойка ноги врозь на скакалке, руки согнуты, скакалка натянута. 1—2 — разводя руки в стороны, наклон вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать, спину держать ровно, голову поднять, смотреть вперед.

**VI.** И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —4 — переступить через скакалку поочередно правой и левой ногой; 5—8 — то же в обратном направлении в. п. Повторить 4—5 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержки.

**VII.** И. п.— левая нога немного впереди на середине скакалки; руки

		<p>согнуты, скакалка натянута. 1 —поднимая руки вверх, согнуть ногу; 2 — выпрямляя ногу вниз, оказывать сопротивление руками. То же другой ногой. Покорить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Сгибая югу, прижимать голень к бедру. Дыхание равномерное, без задержки.</p>
--	--	---

**VIII.** И. п.— о. е., скакалка сзади. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Скакалку вращать кистями. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

## **КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения курса в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

### **Формирование культуры здоровья:**

-осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное

отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

### **Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения курса отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы курса отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

### 3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

-строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения курса отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности и подвижных играх.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для курса периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений:

### **1) Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила игры; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

### **2) Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- выполнять игровые упражнения;

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

### 3) Физическое совершенствование:

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (прыжки);
- осваивать способы игровой деятельности.

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

<b>1 уровень</b>	<b>Приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни</b>	<b>Приобретение знаний:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• об основах здорового образа жизни;</li><li>• об условиях и правилах проведения подвижных игр с прыжками, лентами, бегом, обручами, санками;</li><li>• о правилах конструктивной групповой работы;</li><li>• об условиях и правилах проведения эстафет;</li><li>• о п комплексах ОРУ;</li><li>• о правилах и проведения комплексов ОРУ;</li><li>• получение первоначального опыта самореализации;</li><li>• формирование мотивации к учению через внеурочную деятельность.</li></ul> <b>Формы достижения результатов первого уровня:</b> беседы, игры. <b>Формы контроля результатов первого уровня:</b> опрос, тестирование
<b>2 уровень</b>	<b>Получение опыта переживания и позитивного</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• самостоятельное или во взаимодействии с педагогом, значимым взрослым выполнение задания данного типа, для данного возраста;</li></ul>

	<b>отношения к базовым ценностям общества</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• развитие ценностного отношения учащихся к родному Отечеству, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру;</li></ul> <p><b>Формы достижения результатов второго уровня:</b> игры.</p> <p><b>Формы контроля результатов второго уровня:</b> соревнование.</p>
--	---	---

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА»**

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		ВСЕГО	Теория	Практическая работа	
1	Игры с элементами ОРУ	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Игры	3	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Игры с бегом	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Игры с прыжками	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Игры с элементами прыжков в длину	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Игры с бегом	6	0	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Игры с мячом	6	0	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Игры с обручами	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Игры с лентами	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Игры на санках	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Эстафеты	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>33</b>		<b>33</b>	

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

### 1 КЛАСС

Кереман А.В. «Детские подвижные игры» М.: Просвещение, 2015 г

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### 1 КЛАСС

Кереман Е.В. «Детские подвижные игры» М.: Просвещение, 2015 г

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

### 1 КЛАСС

Российская электронная  
школа

<https://resh.edu.ru/>

[http://www.bibliofond.ru/download\\_list.aspx?id=14632](http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632)

Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в  
баскетбол

<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html>

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)

<http://fizkultura-na5.ru/>

Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/>

Сайт «ФизкультУра»

<http://spo.1september.ru/urok>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Стойки волейбольные с волейбольной сеткой
2. сетка на окна
3. Кольцо баскетбольное
4. Сетка баскетбольная
5. Ферма для щита баскетбольного
6. Щит баскетбольный
7. Мяч баскетбольный
8. Мяч футбольный
9. Мяч волейбольный
10. Насос для накачивания мячей
11. Жилетка игровая
12. Свисток
13. Секундомер
14. Конус с втулкой, палкой и флажком
15. Скамейка гимнастическая универсальная
16. Мат гимнастический прямой
17. Мост гимнастический подкидной
18. Скакалка
19. Набор для подвижных игр
20. Набор для проведения подвижных игр и эстафет

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Набор мячей
2. Набор для проведения подвижных игр и эстафет
3. Санки
4. Обручи
5. Ленты

