

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

МБОУ СОШ № 161 г.о. Самара

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МО учителей начальных классов	Заместитель директора по УВР Земцова С.А.	Директор школы Н.К. Кочерова
_____	_____	_____
№1 от 28.08.2024	№1 от 28.08.2024	

ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА

Направление: *спортивно - оздоровительное*

Класс: *1*

Составили:
учителя начальных классов

г.о. Самара, 2024

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе образовательной программы В. И. Ляха, А.А. Зданевича.

Программа по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для учащихся первых классов начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А.П.Матвеев, 2014), составлена в соответствии с требованиями к результатам начального общего образования, утвержденными ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки России от 06 октября 2009 г. № 373).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 классов. - М., Просвещение, 2016 и А. П. Матвеева. Физическая культура. Рабочие программы. 1–4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2018.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» заключается в том, что у физически здоровых детей есть высокая потребность в двигательной активности.

Форма организации курса «Динамическая пауза» - спортивная игра, что позволяет объединить детей на основе интереса к подвижным играм.

Программа курса построена таким образом, что обучающиеся реализуют потребность в двигательной активности при разнообразной физической деятельности, укрепляют и сохраняют свое здоровье при постепенном усилении физической и мышечной нагрузки.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные (динамические) часы.

Курс «Динамические паузы» осваивается на **принципах:**

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

Целью программы «Динамическая пауза» является снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведение 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:**

- 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 формирования лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

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

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов.

Место курса в учебном плане.

Курс «Динамическая пауза» изучается в первом классе начальной школы в объеме 66 ч (2 ч в неделю), с III четверти продолжительностью не менее 40 минут.

Занятия проводятся на улице на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).

Содержание занятий.

Содержание учебного курса «Динамическая пауза» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Тематическое планирование

№ п\п	Раздел	Кол-во часов
1.	Игры, сближающие первоклассников друг с другом.	11 ч
2.	Игры, развивающие нравственно-волевые качества личности ребенка	6 ч
3.	Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия	6 ч
4.	Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия	6 ч
5.	Игры, формирующие целенаправленное внимание	5 ч
6.	Игры, развивающие речь и мышление	6 ч
7.	Игры, развивающие память	9 ч
8.	Игры, развивающие координацию движений	17 ч
	Итого	66 ч

1). Игры, сближающие первоклассников друг с другом.

Прогулка на свежем воздухе. Игра «Солнышко и дождик», «Ножки», Игра «Раздувайся, пузырь!», «Карусели», Игра «Лови-лови!», «Дудочка», «Куклы пляшут», «Подарки», «По дорожке Валя шла», «Кто к нам пришёл?», «Хоровод», игра «Спектакль игрушек», «Бабушка Маланья», «Заика», «Магазин игрушек».

Это игры – забавы, хороводы с элементами фольклора и народной культуры. Игровое партнёрство при добровольном участии каждого ребёнка в том, что принято всеми. Действовать по очереди, небольшими группами. Эти игры позволяют увидеть и прочувствовать индивидуальность каждого ребёнка, что развивает у детей уважение к другой личности.

2). Игры, развивающие нравственно-волевые качества личности ребенка.

Игры «Салочки-догонялки», «Лохматый пес», «Воробушки и автомобили», «Смелые мышки», «Пустое место», «Лиса и гуси», «Салочки-выручалочки», «Аи, гу-гу!», «Я принес тебе подарок».

Игры учат детей внимательному отношению друг к другу, развивают смелость, способность мобилизоваться и избежать опасности, собранность, уверенность в себе.

3). Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия.

Игры «Зайцы в городе», «Разноцветные колечки», «Кто разбудил Мишутку?», «Разноцветные ленточки», «Колпачок и палочка», «Что выбрал Петрушка?», «Метко в цель»,

«Звуковые загадки», «Лисы и куры», «Встречайте гостей» и т. д.

Дети улавливают особенности знакомых звуков и передают их характер с помощью доступных им средств – движением, звукоподражанием или словом. Это способствует тому, что дети начинают целенаправленно сравнивать звуки между собой, различать их. Так в игре постепенно формируется способность слышать и понимать звуки. Дети прислушиваются, сравнивают и оценивают звуки по силе, тембру, характеру, сосредотачиваются на звуке, выделяют его характерные особенности.

4). Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия.

Игры «Голова и хвост», «Ворона и воробей», «Где твой дом», «Прыгающие воробушки», «Лиса и куры», «Два притопа, два прихлопа», «Вороны и воробей», эстафета «Смена сторон», «Прыжки по кочкам», танцевальные упражнения «Нос, пол, потолок».

Дети учатся ориентироваться в специально созданных пространственных ситуациях и определять своё место по заданному условию, овладевают умением определять словом положение того или иного предмета по отношению к другому. В процессе игры у детей отрабатывается координация движений, право, лево, верх, низ.

5). Игры, формирующие целенаправленное внимание.

Игры «Раз, два, три – говори», «Пальчики», «Прятки с игрушками», «Отзовись, не зевай», «Пятнашки», «Поехали коробочки», «Волшебный столик», «Проказы Мишки-шалунишки». Характерным для этих игр является наличие текста (как правило, стихотворного), который направляет внимание детей, напоминает им правила и те условия их выполнения, которые связаны с управлением своим вниманием. Дети, подражая взрослому, постепенно овладевают игровыми действиями и подготавливаются к самостоятельному их выполнению.

6). Игры, развивающие речь и мышление.

Игры «Чудесный сундучок», «Где спрятался зайчик?», «День рождения куклы Алёнушки», «Зайчик и мишка», «Мешочек, пусти!», «Где мы побывали, что мы повидали!», «Лисы и куры», «Что на картине?»

В процессе этих игр происходит отработка артикуляции, расширение активного словаря, развитие связной речи, т.е. умение выразить свою мысль словами и формирование речевого мышления.

7). Игры, развивающие память.

Игры «Переполох», «Мамины помощники», «Кто здесь прячется?», «Пустое место», «Что достать тебе дружок?» и т.д.

Игровые задания, направленные на запоминание различной информации, отличаются

своей сложностью. В ходе игр у детей развивается внимание, координация, умение сосредоточиться. Игры способствуют общению и пониманию.

8). Игры, развивающие координацию движений.

Игры «Отдай мяч соседу», «Метко в цель», «Попади в цель», «Перестрелка», «Броски в кольцо», «Ловкие ребята», «Вызов номеров», «Два мороза», «Что изменилось?», «Веселые старты» и т. д.

В данных играх происходит совершенствование координации движений. Развивается сотрудничество, взаимовыручка, умение сотрудничать в группе, команде.

Планируемые результаты.

I. Личностные:

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

II. Метапредметные:

Регулятивные:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Познавательные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

III. Предметные (на конец освоения курса):

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

IV. Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение знаний

- о здоровье,
- здоровом образе жизни,
- возможностях человеческого организма,
- об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших

элементов спортивной подготовки;

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, игры.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: игры, оздоровительные акции.

Формы контроля результатов второго уровня: спортивные соревнования.

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: социально-моделирующие игры, спортивные и оздоровительные акции в социуме.

Формы контроля результатов третьего уровня: конкурсы.

Методическое обеспечение.

Предусмотрены следующие основные виды занятий: подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты.

При организации занятий важная роль принадлежит вопросам, связанным с соблюдением техники безопасности.

Данная программа подскажет, какие игры и в какой последовательности могут быть включены в занятие в зависимости от того, где они проводятся: во дворе, на площадке, в спортивном зале, в коридоре, в небольшой, но свободной от мебели комнаты или классе. Следует также иметь в виду, что любые комнатные игры (и в особенности подвижные) при благоприятных погодных условиях нужно проводить на воздухе, что всегда предпочтительнее, полезнее для здоровья детей. И, наоборот, многие из игр, которые рекомендуется проводить во дворе, на площадке, могут быть в непогоду перенесены в помещение, если есть просторный зал.

На занятии сначала предлагается первой сравнительно простая игра, которая поможет сразу вовлечь детей в активную деятельность, создать веселое, бодрое настроение. За ней следуют игры с более сложными правилами. Между подвижными играми с большой нагрузкой вводятся малоподвижные шуточные игры, игра на внимание.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема урока	Всего	Теория	Практика
	Игры, сближающие первоклассников друг с другом.	11		11
1	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Солнышко и дождик»			1
2	«Ножки»			1
3	Игра «Раздувайся, пузырь!»			1
4	«Карусели»			1
5	Игра «Лови-лови!»			1
6	«Дудочка»			1
7	«Куклы пляшут»			1
8	«Подарки», «По дорожке Валя шла»			1
9	«Кто к нам пришёл?», «Хоровод»			1
10	Игра «Спектакль игрушек», «Бабушка Маланья»			1
11	«Заика», «Магазин игрушек»			1
	Игры, развивающие нравственно-волевые качества личности ребенка	6		6
12	Игра «Салочки-догонялочки», «Лохматый пес»			1
13	Игра «Воробушки и автомобили», «Смелые мышки»			1
14	Игры «Пустое место», «Лиса и гуси»			1
15	Игры «Салочки-выручалочки», «Аи, гу-гу!»			1
16	Знакомство с игрой «Я принес тебе подарок»			1
17	Игра «Магазин игрушек»			1
	Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия	6		6

18	Игры «Зайцы в городе», «Разноцветные колечки»			1
19	«Кто разбудил Мишутку?», «Разноцветные ленточки»			1
20	«Колпачок и палочка», «Что выбрал Петрушка?»			1
21	Игры «Метко в цель», «Звуковые загадки»			1
22	Игры «Лисы и куры», «Встречайте гостей»			1
23	Прогулка на свежем воздухе. «Бегите ко мне»			1
	Игры, способствующие развитию целенаправленного слухового восприятия	6		6
24	ОРУ на равновесие. «Голова и хвост».			1
25	Танцевальные упражнения. «Нос, пол, потолок».			1
26	Игры «Ворона и воробей», «Где твой дом»			1
27	Игры «Прыгающие воробушки», «Лиса и куры»			1
28	«Два притопа, два прихлопа», «Вороны и воробей»			1
29	Эстафета «Смена сторон», «Прыжки по кочкам»			1
	Игры, формирующие целенаправленное внимание	5		5
30	«Раз, два, три – говори!!»			1
31	«Прятки с игрушками», «Отзовись, не зевай»			1
32	Игра «Пятнашки», «Поехали коробочки»			1
33	Бег «змейкой», «Волшебный столик»			1
34	«Проказы Мишки-шалунишки»			1
	Игры, развивающие речь и мышление	6		6
35	Игра «Чудесный сундучок»			1
36	«Где спрятался зайчик?»			1
37	Игра «День рождения куклы Алёнушки»			1
38	Прогулка на свежем воздухе. «Зайчик и мишка».			1
39	Игра «Мешочек, пусти!», «Где мы побывали, что мы повидали!».			1
40	Игра «Лисы и куры», «Что на картине?»			1
	Игры, развивающие память	9		9
41	«Переполох», «Мамины помощники»			1
42	Танец маленьких утят, «Кто здесь прячется?»			1
43	Игра «Пустое место»			1
44	ОРУ на равновесие. «Что достать тебе дружок?»			1
45	Прыжки через препятствие			1
46	Ритмическая гимнастика «Переполох»			1
47	Игра «Мяч водящему», «Ловля оленей».			1
48	Игра «Великаны и лилипуты»			1
49	Игра «Воробушки и кот», «Светофор»			1
	Игры, развивающие координацию движений	17		17
50	ОРУ с мячом, прыжки через скакалку			1
51	«Отдай мяч соседу», «Метко в цель»			1
52	«Попади в цель»			1
53	Игра «Перестрелка»			1
54	«Броски в кольцо»			1
55	Прогулка на свежем воздухе. Эстафета с мячом.			1
56	Игра «Ловкие ребята»			1
57	ОРУ со скакалкой			1
58	Метание мяча			1

59	Игра «Вызов номеров», «Два мороза»			1
60	Игра «Что изменилось?», «Веселые старты»			1
61	Эстафета с передачей палки			1
62	Игра «Мышеловка», «Найди свою пару»			1
63	Прогулка на свежем воздухе. «Кто быстрее»			1
64	Игра «Кто дальше», «Веселые старты»			1
65	Игра «Чудо-дерево», эстафета со скакалкой			1
66	Игра «Бег сороконожки», «Кто обгонит?»			1
Итого		66 ч		

Список литературы.

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1–4 КЛАССЫ. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2016
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2016
3. А. В. Печенкин, Н.В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>
4. Артем Патрикеев. Подвижные игры. 1–4 классы ВАКО. 2015
5. М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2017
6. А.В. Закирова. Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД.

Материально – техническое обеспечение:

- школьный стадион
- спортивный зал
- баскетбольные мячи
- набивные мячи
- скакалки
- разноцветные фишки
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки

Дополнительные подвижные игры:

Игра «Лови-лови»

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.

Игра «Кошки-мышки»

Игра Кошки-мышки: количество игроков может быть от 10 до 30. Перед началом игры нужно выбрать двух водящих кошку и мышку. Остальные играющие становятся в круг, примерно на расстоянии одного шага друг от друга, и берутся за руки, образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку.

При этом кошке разрешено прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку, но при этом запрещается сдвигать плечи. Если кошка наконец проберется в круг, играющие сразу открывают ворота, и мышка выбегает из круга, а кошку они стараются из круга не выпускать. Если кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

Игра «У кого мяч?»

Цель игры: постараться обмануть водящего, чтобы он не догадался, у кого из играющих мяч. Выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч. Встав ко всем спиной, он бросает мяч через голову. Тот, кто поймает мяч, прячет его за спину, и все остальные тоже прячут руки за спину, делая вид, что у них в руках мяч. Все хором кричат, «У кого мяч?», а водящий поворачивается к игрокам и пытается угадать, у кого же мяч на самом деле. Если водящий угадает, он бросает мяч снова. Если же он ошибется, то водящим становится тот, у кого мяч.

Игра «Классы»

Знакомая всем с детства подвижная игра. Нужно нарисовать «классы» на твердой поверхности на улице, или наклеить при помощи липкой ленты на полу дома, потом игрок бросает битку в нарисованный первый квадрат так, чтобы она, не касаясь линий. Сначала бита

кидается в первый «класс», затем во второй и т. д. Как только она оказывается в нужном квадрате, игрок должен приблизиться к ней, скача на одной ноге по порядку через все «классы». Затем бита подбирается, игрок поворачивается кругом и возвращается назад, сохраняя равновесие и не наступая на линии. Игра длится до тех пор, пока игрок не наступит на линию или не потеряет равновесия; тогда наступает очередь другого игрока. Побеждает в игре "Классы" тот, кто первым проскачет от первого «класса» до восьмого.

Игра «Построй шеренгу, круг, колонну»

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (бугорок, пень, куст, дерево, большой отдельно расположенный камень).

Правила: строиться быстро, не толкаясь, находя свое место; соблюдать равенство в колонне и шеренге.

Усложнение: распределить детей на 3—4 подгруппы; побеждает та подгруппа, которая лучше выполнит построение по сигналу.

Игра «Ловкие ребята»

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

Игра «Бой петухов»

Играющие делятся на две команды и становятся в 2 шеренги одна против другой. Между ними чертится круг диаметром 2 м. Капитаны посылают в круг по одному «петуху». «Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это удастся – получает очко для своей команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, подсчитываются очки. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Игра «Скатывание шаров»

Эту игру лучше проводить после снегопада. Играющие делятся на несколько групп (по 5–10 человек) и расходятся по площадке. По сигналу руководителя каждая группа

начинает скатывать из снега шар. Через 10–15 минут подается второй сигнал, и ребята подкатывают свои шары к руководителю. Побеждает группа, чей шар окажется больше.

Скатанные шары можно использовать для постройки снежной крепости, лабиринта или других сооружений из снега.

Игра «Метко в цель»

В игре участвуют 3–4 команды (по 3 игрока в каждой). По числу команд надо приготовить мишени - квадратные кусочки фанеры размером примерно 25X25 см, укрепленные на подставках.

В начале игры мишени устанавливаются в 6 шагах от черты, за которой располагаются команды. По сигналу руководителя все игроки каждой команды одновременно бросают снежки в свою мишень (каждый по одному снежку). Если в результате этого залпа какая-нибудь из мишеней перевернется, ее отставляют дальше на один шаг.

Побеждает команда, которая к концу игры дальше отодвинет свою мишень.

2. Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов)

I. И. п. — о. с., на счет 1–2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

II. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох;

III. И. п. — ноги врозь, руки в стороны 1 — 2 — 3.— наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.

IV. И. п. — то же. 1— руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.

V. И. п. — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох - 4 раза.

VI. И. п. — ноги врозь, руки на пояс, 1 — наклон влево, руки вверх, 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 4 раза.

VII. И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.

VIII. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза

Комплекс № 2 (с гимнастической палкой)

I. 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.

II. 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.

III. 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.

IV. 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.

V. И. п.—о. е., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — выпад левой ногой в сторону с наклоном вправо (выдох); 2 — 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); —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); 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); —4 — приставляя левую ногу, возвратиться в и. п. (вдох); 5—6 — шаг правой, взять мешочек (выдох); 7— 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; — 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 согнуты, скакалка натянута. 1 —поднимая руки вверх, согнуть ногу; 2 — выпрямляя ногу вниз, оказывать сопротивление руками. То же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Сгибая ногу, прижимать голень к бедру. Дыхание равномерное, без задержки.

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.