Приложение к ООП НОО

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Северное управление

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области средняя общеобразовательная школа

с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский

Самарской области

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО ГБОУ СОШ с..Девлезеркино	заместитель директора по УВР	Директор школы
_____	_____	_____
Прохорова И.А.	Прохорова И.А.	Белов Е.А.
Протокол №1 от 24.08.2026 г.	«.24» 08. 2026 г.	Приказ №648 от 24. 08.2026 г.

Динамическая пауза.

Программа курса внеурочной деятельности

начального общего образования

(1 класс)

Автор-составитель

Слесарева А. А., учитель

с.Девлезеркино, 2026

Пояснительная записка

В современном мире главной задачей является сохранение здоровья ребенка при его физическом развитии. Задачи физического развития многогранны. Они предусматривают совершенствование физического состояния и двигательного аппарата ребенка, развитие физических качеств: выносливости, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов среды, сопротивляемости утомлению.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Динамическая пауза в 1 классе – одна из форм физического развития, поддержки и сохранения здоровья младших школьников. Проводится после последнего урока в целях организации отдыха учащихся, смены вида деятельности, снятия утомляемости. Форма проведения – подвижные игры, упражнения для разминки, прогулки и др. Кроме того дети учатся выполнять определенные правила игры, устанавливать взаимоотношения со сверстниками, соблюдать гигиенические нормы, приобретают умения и навыки самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, получают знания по правильному дыханию во время выполнения упражнений. Кроме того у детей формируется потребность в здоровом образе жизни, в соблюдении мер безопасности.

Целью программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- укрепление здоровья школьников;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуг.

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Общая характеристика курса

На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях). Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.
Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Место курса «Динамической паузы»» в плане внеурочной деятельности:
в 1 –х классах по 2 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 68 часов в год.

Планируемые результаты

Содержание внеурочного курса «Динамическая пауза» направленно на воспитание таких качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека, а также на развитие различных форм двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Базовым результатом освоения интегрированного курса «Динамическая пауза» является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности и направлена на достижение первого уровня результатов - приобретение школьниками социальных знаний, установок на здоровый образ жизни, методы укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, на совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям, формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

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

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

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

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Основные виды деятельности на занятии.

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения**.** Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач занятия.

Формирование осанки:

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

Развитие координации:

- бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;
- пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты:

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

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

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

Достижение результатов

Этот курс позволяет обеспечить формирование действий:

-·освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

-·развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

-·развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия, взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации, ·овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

<u>Формы организации деятельности:</u>

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;

– мини – проекты.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам здоровьесберегающих технологий, с применением следующих групп средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Содержание программы

Подвижные игры рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости»,

1. Игры на внимание отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения детей в игре.

Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место»

2. Общеразвивающие игры: «Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Ларынщуп» – «Юла», «Тухлан ларынщуп» – «Летающая вертушка»

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

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

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

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

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

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

3. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке»,

комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Динамическая пауза как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Преимущественные формы достижения воспитательных результатов при реализации программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Уровень результатов / Виды внеурочной деятельности	Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Получение самостоятельного общественного действия
Игровая деятельность	Сюжетно-ролевые игры «В музее», игра-соревнование, практическая работа		
	Деловая игра, составление кроссвордов, практическая работа «Меню спортсмена»		
Познавательная	Познавательные игры «Карусель», «Замри».		
	Проекты «Тропой охотников», «Быстрый олень», конкурсы "В раю оленьих троп" (игры коренных народов)		
Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)	Культпоход в музей (игры коренных народов),		
	Составление каталога игр коренных народов Севера		
Спортивно-оздоровительная деятельность	Спортивные турниры, беседы о ЗОЖ		
	Социально значимые спортивные и оздоровительные проекты		

Формы и виды контроля

Контроль осуществляется как тематический, так и итоговый. Проводится в форме проектных работ (групповая, тематическая…)

Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах школьного уровня степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально и отражается в его портфолио.

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады.

Тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» 1 класс

№	Тема	Кол-во час	ФОРМА ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ	Планируемые результаты (предмет	Личностные УУД	Познавательные УУД
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс,	1	Беседа о ЗОЖ, познавательн	**Знать:** Зачин, команды, кричалки. **Уметь:** Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков. Закрепление и совершенствование навыков бега. В	- формирование мотивов достижения и социального признания; - формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности	- структурирование знаний; -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное	1	Познавательная игра			
3-4	Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2	Игра-соревнование			
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание	2	Игра-соревнование			
7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра			
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор. "Прыжки	2	Игра-эстафета		- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе,	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; -
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" –	2	Игровая, Проектна			

	разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп"		культпоход	скоростных и скоростно-силовых способностей; ориентирование в пространстве	- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	знаний; -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"- разучивание	2	Игра-соревнование			
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай",	2	Сюжетно-ролевая игра	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера.		
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в	2	Игра-эстафета			
19-20	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	2	Игровая, проектная, культпоход			
21-22	Игры в снежки: "Защитники крепости",	2	Сюжетно-ролевая игра			
23	"Быстрые	1	Игра-эстафета			
24-25	Игры на санках. "На	2	Игра-эстафета	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера.	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; -	- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
26-27	Игры на санках	2	Игра-соревнование			
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты",	2	Сюжетно-ролевая игра			
30	Эстафета с лазаньем и	1	Игра-эстафета	Закрепить навык		- выбор наиболее

31-32	Игры у гимнастической	2	Беседа о ЗОЖ, игра	ориентирован ия в пространстве совершенство вание функции равновесия Уметь выполнять упражнения у гимнастическ ой		способов решения задач в зависимости от конкретных условий; -структурирование знаний; -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через	2	Игровая, проектная, культпоход			
35-36	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает	2	Сюжетно-ролевая игра			
37-38	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-	2	Игровая, проектная, культпоход			
39-40	Игры у гимнастической стенки – по выбору	2	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Совершенств о-вать навыки бега, Развивать скоростные способностей .	- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	структурирование знаний; -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;
41-42	Игры с бегом: "К своим флажкам",	2	Игра-эстафета			
43-44	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси- лебеди"	2	Игра-соревнование			
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обве	2	Игра-соревнование			
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2	Сюжетно-ролевая игра	Закреплени		
49-	Игры с мячом:	2	Игра-			

50	"У кого меньше мячей",					
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2	Игра-эстафета			- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" –	2	Игра-эстафета		- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;	
55-56	Игры с бегом: "К своим	2	Игра-соревнование	Совершенствовать навыки бега, Развивать скоростные способностей.		
57-58	Игры с обручами: "Упасть не	2	Игра-эстафета			
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	Игра-соревнование			
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):	2	Игра-эстафета		- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	- структурирование знаний;
62-63	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-	2	Игра-эстафета	Закрепление навыков метания на дальность и точность		
64-65	Игры с элементами ОРУ:	2	Сюжетно-ролевая игра			-осознанное и произвольное построение речевого
66	"День и ночь! -	1	Познавательная	Развити		

Тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Динамическая пауза» 2-класс

№	Тема урока	Кол-во час	Форма/тип урока	Планируемые результаты (предметные)	Личностные УУД	Познавательные УУД
1	Упражнения с предметами: «Птицы клюют», «Лошадка», «Волна».	5	Познавательная игра	**Знать:** Зачин, команды, кричалки. **Уметь:** Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков.	формирование мотивов достижения и социального признания; формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социальнооценимаемой деятельности формирование моральной самооценки;	структурирование знаний; осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; структурирование знаний;
2	Разучивание физкультминуток в стихах.	1	Игровая, проектная.			
3	Разучивание Физкультминуток в стихах.	1	Игровая, проектная.			
4	Разучивание Физкультминуток в стихах.	1	Игровая, проектная.			
5	Игра «Перелет птиц».	1	Сюжетно-ролевая игра			
6	Игра-сказка «Колобок».	1	Сюжетно-ролевая игра	Закрепление и совершенствование навыков бега. В прыжках - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;	развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию	осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; выбор наиболее эффективных способов решения
7	Игра «Березовая роща».	1	Сюжетно-ролевая игра			
8	Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	2	Игровая, проектная.			
9	Игра на свежем воздухе «Салки».	1	Игра-соревнование			

10	Игра на свежем воздухе «Белые медведи».	1	Игра-соревнование	ориентировани е в пространстве Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. ориентировани е в пространстве	помощи тем, кто в ней нуждается; формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	задач в зависимости от конкретных условий; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; структурирование знаний; осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;
11	Игра на свежем воздухе «Куры и ястребы».	1	Игра-соревнование			
12	Комплекс упражнений на развитие внимания.	4	Познаватель ная игра			
13	Комплекс упражнений для закаливания.	5	Игровая, проектная.			
14	Комплекс упражнений игрового характера.	5	Игровая, проектная.			
15	Игра «Суперцель».	1	Игра-эстафета			
16	Веселые старты.	1	Игра-соревнование			
17	Экскурсия «Правила пешехода»	1	Познаватель ная игра	Развитие навыка скоростных способностей Развитие глазомера. Ориентирован ие в пространстве Совершенство-вать навыки бега, Развивать скоростные способностей Закрепление	развитие доброжелатель ности, доверия и внимательност и к людям, готовности к сотрудничеств у и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; формирование установки на здоровый и безопасный	Ориентация на партнера по об-щению. Умение слушать собеседника. Умение договариваться, на ходить общее решение, Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов, Учет разных
18	Игра на свежем воздухе «День-ночь».	1	Игра-соревнование			
19	Игра на свежем воздухе «Командиры».	1	Игра-соревнование			
20	Игра «Стрекоза».	1	Сюжетно-ролевая игра			
21	Игра «Пчелка».	1	Сюжетно-ролевая игра			
22	Игра «Невод».	1	Сюжетно-ролевая игра			
23	Комплекс упражнений	5	Игровая, проектная.			

	игрового характера.			навыков метания на дальность и точность Развитие глазомера	образ жизни Совершенство-вать навыки бега, Развивать скоростные способностей. Закрепление навыков метания на дальность и точность. Развитие глазомера	мнений и умение обосновать собственное. Эмоционально - позитивное от-ношение к процессу сотрудни чества;
24	Экскурсия «Правила безопасного поведения в здании школы».	1	Познаватель ная игра			
25	Комплекс упражнений игрового характера.	5	Игровая, проектная.			
26	Игра «Стрекоза» (повторение).	1	Сюжетно-ролевая игра			
27	Игра на Свежем воздухе «Белые медведи» (повторение).	1	Игра-соревнование	Закрепить навык ориентировани я в пространстве совершенствов ание функции равновесия Уметь выполнять упражнения у гимнастическо й стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком	развитие доброжелатель ности, доверия и внимательност и к людям, готовности к сотрудничеств у и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,	Учет разных мнений и умение обосновать собственное. Эмоционально - позитивное от-ношение к процессу сотрудни чества. Ориентация на партнера по об-щению. Умение слушать собеседника. Умение договариваться, на ходить общее решение,
28	Проведение физкультминуток учащимися.	5	Игровая, проектная.			
29	Проведение игр учащимися	5	Игровая, проектная.			
30	Самостоятельный Показ комплекса утренней гимнастики учащимися.	2	Игровая, проектная.			
31	Самостоятельное Проведение игр учащимися	4	Игровая, проектная.			
32	Итогово езанятии По выбору учащихся.	1	Игра-соревнование			
Все		68 час.				

го						

Методические рекомендации программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

1. Подвижные игры: Игра «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.

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 биту 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 "Солнце и месяц"

Сзывайте на площадку для игры как можно больше мальчиков и девочек. Много игроков - игра веселее! Сперва надо назначить двух вожаков, лучше таких, которые повыше ростом: они будут изображать ворота. Выбранные должны отойти в сторонку и тихонько, чтобы другие их не услышали, сговориться, кто будет солнцем, кто месяцем.

После этого солнце и месяц возвращаются на прежнее место. К их приходу все другие участники игры уже успели выстроиться вереницей. 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.
Солнце и месяц берутся за руки и высоко поднимают их: получаются "живые ворота". Затем вереница с какой-нибудь песенкой идет к воротам и проходит через них. Можно петь любую песенку, например такую:
Шла, шла тетеря, Шла, шла рябая, Шла она лугом, Вела детей кругом: Старшего, Меньшого, Среднего, Большого.
С этой песенкой вереница пройдет через ворота. Солнце и месяц пропустят всю вереницу, а последнего тихонько спросят:
-К кому хочешь, к солнцу или к месяцу?
Надо тихо ответить, к кому ты желаешь пойти. И тогда солнце или месяц скажет:
-Иди ко мне,
- и последний из вереницы станет сбоку от того, кого он выбрал. Так вереница проходит с песенкой через ворота и раз, и два, и три, и четыре… И с каждым разом она все уменьшается, а у солнца и месяца вырастают "хвосты" - у одного покороче, у другого подлиннее. Игроки стоят возле солнца и месяца или в ряд, или гуськом - один за другим. Наконец от длинной вереницы останется двое игроков, а потом один. Солнце и месяц останавливают его и спрашивают, к кому он хочет идти. Этот последний игрок идет либо к солнцу, либо к месяцу, как пожелает.
После этого начинают считать: к кому перешло больше игроков - к солнцу или к месяцу. Если у солнца больше ребят, они все, вместе с солнце, дразнят месяцевых ребят:
-Солнце греет, к нему все идут, а месяц холодный, к нему идти не хотят! Если у месяца больше ребят, то они дразнят:
- Солнце жарит и палит, к нему не хотят идти. Месяц - ясный, ночью светит, к нему все идут! И при этих словах приплясывают, прищелкивают пальцами. Если игра понравилась, можно повторить ее еще раз. Похожие игры есть у русских, латышских и удмуртских ребят.

Игра «Море волнуется»
Водящий говорит: "Море волнуется - раз, море волнуется - два, море волнуется - три, морская фигура, на месте замри!" Плавно передвигающиеся игроки на последнем слове замирают, изображая некое застывшее действие, характерную позицию (необязательно связанную с морем). Водящий обходит статуи и, показывая на одну из них, пытается угадать, что это за фигура. Если водящий угадывает, то фигура оживает и представляет какое-то действие. Закончив его, игрок становится водящим. Игра начинается сначала.
В другом варианте этой игры ведущий заказывает, кого нужно изобразить: "Фигура балерины (медвежонка, розы, дождя), на месте замри". Тогда он выбирает несколько фигур, по очереди дотрагивается до них - фигуры "отмирают", делают несколько движений. Затем ведущий определяет самое красивое, артистичное исполнение - этот игрок становится ведущим.

Игра «Построй шеренгу, круг, колонну»
Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом ста- раются 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 равнение в колонне и шеренге.

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

Игра «Гонка мячей»

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 там, 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 удается – 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 «Залп по мишени»

В игре участвуют 3-4 команды (по 3 игрока в каждой). По числу команд надо приготовить мишени - квадратные кусочки фанеры размером примерно 25Х25 см, укрепленные на подставках.
В начале игры мишени устанавливают 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.

Игра «Осада снежной крепости»

Из снега строится крепость - стена высотой 1,2-1,5 м и длиной 4-5 м. По числу снайперов (их может быть 5-6) заготавливаются мишени - фанерные кружки диаметром 60-70 см, прибитые к палкам.

Играющие разбиваются на две равные команды: одна находится внутри крепости (за стеной), другая - в 8-10 м от нее на линии огня. Участникам игры, находящимся в крепости, вручают по одной мишени. По команде судьи все мишени поднимаются над крепостью на 3-4 минуты.
Каждый снайпер старается за это время попасть снежком в мишень. В, случае попадания он громко объявляет: «Попал - раз, попал - два» и т. д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий.

Игра «Угадай чей голосок»
Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят: "Мы собрались в ровный круг, повернемся разом вдруг, и как скажем скок - скок
- скок! - Угадай чей голосок?" Слова "Скок - скок - скок!" произносит один ребенок по указанию руководителя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего.

Игра «Краски»
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.

<u>Игра «Земля, вода, воздух, ветер»</u>
Игра актуализирует представления детей о природе, способствует расширению знаний, дает возможность детям убедиться в правильности собственных ответов. Кроме того, развивается внимание, актуализируется память. Ребята учатся слушать друг друга и ведущего, быстро реагировать.
Размещение лучше всего организовать в форме круга. В игре можно использовать дополнительно: - игрушку, какой-то предмет, который будет передаваться.
Продолжительность игры: 20-30 минут. ХОД:
Игра имеет две интерпретации:
1. Детям объясняется смысл стихий. Если ведущий говорит «земля», то ребята должны быстро назвать животных или растения, которые живут на земле. Если называется «вода», то ребята называют представителей растительного мира, если «ветер»,

то кружатся, если «воздух» - то те живые существа, которые могут обитать в воздухе. На кого укажет ведущий, или перейдет символ передачи, должен ответить .

В течение 5 секунд нужно ответить. Ответы не должны повторяться. За неправильный ответ участники не выходят из игры, а получают штрафные жетоны. Использование жетонов позволяет детям не расстраиваться, быть более увереннее, оставаться на одном уровне с участниками игры.

2. Во втором варианте дети проявляют в большей мере свое умение работать в группе, умение слушать ведущего. На каждую стихию дается установка- выполнить то, или иное задание. Например, если называется «воздух» - дети должны делать взмахи руками, если – «земля» , то прыгать как лягушка (как зайчик, изобразить слона, медведя, цветок и т. д.), если – «вода» - изобразить различные движения пловца, если “ветер” - подуть, покружиться, закачаться, как деревья.

Движения могут усложняться, ведущий может меняться. В конце игры может быть подведен итог, на котором ребятам предлагается попробовать вспомнить, какие животные и растения были названы и подытожить богатство и разнообразие природного мира.

Игра "Ручеек".

Игру эту знали и любили еще наши прабабушки, и дошла она до нас почти в неизменном виде.

Здесь нет необходимости быть сильным, ловким или быстрым, эта игра иного рода - эмоционального, она создает веселое и жизнерадостное настроение.

Правила просты. Играющие встают друг за другом парами, обычно мальчик и девочка, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, которому пара не досталась, идет к истоку «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало "ручейка"... И, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен. Так "ручеек" движется долго, беспрерывно - чем больше участников, тем веселее игра.

Игра «Успей занять место»

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

2. Общеразвивающие игры. Игра «Карусель.»

Играющие ученики становятся в круг. На земле лежит верёвка, образующая кольцо (концы верёвки завязаны). Ученики поднимают её с земли и, держась за неё правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели.

А потом кругом-кругом, всё бегом, бегом, бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде учителя «Поворот» дети быстро берут верёвку другой рукой и бегут в противоположную сторону. Тише, тише, не спешите! Карусель остановите. Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра! Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие ученики кладут верёвку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они вновь спешат сесть на карусель, т.е. взяться рукой за верёвку, и игра продолжается. Опоздавший на карусель ученик в игре не участвует.

Игра «Замри»

Ученик стоит прямо, прислонившись спиной к стене; пятки соединены и касаются стены; икры, ягодицы, лопатки касаются стены; руки свисают без напряжения, локтями касаясь

стены.
По команде учителя «Замри!» ученик пытается уменьшить пространство между стеной, шеей и поясницей, мысленно считая до 10-ти, после чего возвращается в свободное положение.

Игра «На прогулку»

Играющие ученики встают в очерченные каждым на площадке маленькие кружки за исключением водящего. Водящий подходит к любому игроку и говорит: «На прогулку». Игроки идут вслед за водящим в колонне по одному. Когда все игроки будут вызваны на прогулку и сойдут со своих мест, учитель произносит: «Дождь идёт!». Все игроки стараются скорее занять кружки-домики. Игрок, оставшийся без места, становится водящим.
Запрещается выталкивать игрока из занятого кружка-домика, а также задерживать игроков при поиске пустых кружков-домиков.

Игра «Третий лишний»

Играющие становятся по кругу парами лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой сзади него. Один ребенок убегает, а другой догоняет. Убегающий встаёт впереди любой пары, тогда стоящий сзади становится «третьим лишним» и убегает.

3.Игры на развитие внимания. Игра «Правильно – неправильно»

Раз, два, три, четыре, пять – Мы сейчас хотим играть.
«Да» и «Нет» не говорить, Всё равно тебе водить.

Ученики располагаются по кругу, учитель стоит в центре и даёт интересные задания, которые нужно показать в движении. Если оно верно – хлопаем в ладоши, если оно неправильное, то приседаем.

Игра «Пустое место»

Все играющие ученики, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого и кладут руки за спину. Водящий – за кругом.
Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих учеников и после этого бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на своё место. Встречаясь, играющие ученики здороваются, подают друг другу руки, приседают друг перед другом. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Игра «У ребят порядок строгий»

Все ученики выстраиваются в одну или две колонны и вытягивают руки вперёд, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих детей.
По команде учителя «Убежали!» все разбегаются в разные стороны.
По второй команде «Быстро все по местам!» все ученики должны построиться в исходное положение.
Выбывает из игры тот, кто занял место последним.
Если играют две команды, то выигрывает та команда, которая построилась раньше другой.

Игра «Группа смирно!»

Водящий предлагает играющим выполнять по его командам определённые движения. Если он перед тем как назвать движение подаёт предварительную команду «Группа», играющие должны выполнить это движение, например: «Группа, руки вверх ставь!». Если предварительная команда
«Группа» не подаётся, играющие не должны выполнять это движение. Тот, кто ошибается, делает шаг вперёд. После игры отмечаются самые внимательные.
Упражнения с мячами.

Упражнения с мячами способствуют совершенствованию координации движений, развивают глазомер и чувство расстояния, укрепляют основные мышечные группы, особенно мышцы рук и плечевого пояса.

Последовательность обучения: перекаты мяча; передача мяча по кругу и в шеренге; передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами; бросок мяча кверху и ловля его; бросок и ловля мяча; бросок двумя руками от груди; бросок двумя руками снизу; бросок из- за головы; бросок от плеча; ловля мяча.

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.

Игра «Мяч соседу»

Играющие ученики стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу.

Водящий ученик, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая игроков. Тот, у кого он коснётся мяча, становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить столько же водящих. Выигрывает тот ученик, который ни разу не был водящим.

Игра «Ларынщуп» – «Юла», «Тухлан ларынщуп» – «Летающая вертушка»

Эти игры сделаны по типу лучкового сверла или самострела. Это традиционные орудия промысла народа ханты, только в уменьшенном виде, как и все игрушки Северных детей. Играя в разнообразные ветряные игрушки, ребёнок развивал мышцы пальцев, смекалку, навыки традиционного промысла.

Эти игры сделаны по типу лучкового сверла или самострела. Это традиционные орудия промысла народа ханты, только в уменьшенном виде, как и все игрушки Северных детей. Играя в разнообразные ветряные игрушки, ребёнок развивал мышцы пальцев, смекалку, навыки традиционного промысла.

Игра в «Юлу» проводилась на ровной поверхности – на столе или на полу. Количество игроков – произвольное. Задача игры – вращая, перемещать юлу вдоль лежащей иглы – туда и обратно – или двигаться зигзагом. Выигрывал тот, кто двигался больше всех.

4. 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 па 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 —

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 перед, 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 вниз1 — 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 е 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 средине скакалки; руки 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.

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.

«Вырастем большими»:
Исходное положение. – основная стойка. Потягивание на мысках с подниманием рук вверх и опусканием в исходное положение

Мы становимся всё выше, Достаём руками крыши. На два счёта поднялись, Три, четыре – руки вниз!

«Клён»: Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо, влево.

Ветер тихо клён качает, Вправо, влево наклоняет. Раз – наклон и два – наклон, Зашумел листвою клён!

«Лесорубы»:
Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы в «замок». Наклоны вперёд с глубоким выдохом. Все хором произносят: «Бах!»

Лесорубами мы стали, Топоры мы в руки взяли И, руками сделав взмах,
По бревну мы сильно: «Бах!».
Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.
«Мишка на прогулке»: Ученики идут по залу в колонну по одному.

Мишка шёл, шёл, шёл. Землянику нашёл.
Он присел, землянику съел. Поднялся и опять идти собрался.

Обычная ходьба с последующим переходом на ходьбу «гусиным шагом» и возвращением в первоначальное положение.
Дети продолжают идти в колонне по одному.
Миша шёл, шёл, шёл. К тихой речке пришёл.
Сделал полный поворот, Через речку пошёл вброд.
Ходьба с поворотом вокруг себя и переход на ходьбу с высоким подниманием колен. Дети продолжают идти в колонне по одному.
Миша шёл, шёл, шёл
На лужайку пришёл.
Он попрыгал на лужайке Быстро, ловко, словно зайка.
Прыжки на обеих ногах с продвижением вперёд. Комплекс утренней гимнастики «Проснись!»
Чтоб совсем проснуться, Надо потянуться.
Раз – подняться, потянуться, Два – согнуться, разогнуться. Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка.
На четыре – руки шире, Пять – руками помахать.
Шесть и семь – с улыбкой встать, Восемь – можно день начать.

1. Руки вперёд, вверх, вниз.
2. Руки вверх; наклоняем туловищем влево, хлопнули в ладоши над головой.
3. Руки в стороны; упор присев, вернулись в исходное положение
4. Стоя, руки вперёд. Наклонились вперёд, руки назад, вернулись в исходное положение
5. Стоя, руки на поясе. Встали на одно колено, затем на оба, сели на пол и выпрямили ноги перед собой. Сгибая колени, подтянули пятки ближе к ягодицам, встали на оба колена, затем на одно, вернулись в исходное положение
6. Стоя на левой ноге, правую ногу согнуть в колене, руки на пояс. Прыгаем на месте. Через каждые восемь прыжков меняем ногу.

Комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора».

1. Руки в стороны, свести лопатки, приподнять голову.
2. Поочерёдное выставление правой, затем левой ноги вперёд, в сторону, назад на мысок.
3. Медленные наклоны туловища вперёд, назад, в стороны.
4. Полуприседы с различными положениями рук.
5. Махи ногами.
6. Прыжки на обеих ногах, оттягивая мыски.
7. Ходьба: ходьба под музыку, с пением учащихся;

ходьба с остановками в конце музыкальной паузы; танцевальный шаг на мысках; приставные шаги вперёд, в сторону, назад; шаг галопа.

Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

1. Ходьба по доске, глядя вперёд, сохраняя правильную осанку, положение рук свободное.
2. Руки в стороны.
3. Руки на поясе.
4. Руки на затылке.
5. Руки вверх.
6. Ходьба по доске, установленной на высоте до 40 см.
7. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.
8. Встать на доску, дойти до середины, перешагнуть препятствие, дойти до конца, спрыгнуть.
9. Взойти на доску, во время ходьбы по доске, принимать по сигналу учителя Ходьба навстречу друг к другу по доске, при встрече разойтись, не сходя с доски (скамейки).
10. Ходьба спиной вперёд.

Комплекс общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении «Тик-так».

1. На четыре шага руки в стороны и вверх, на четыре шага – в стороны и вниз.
2. Руки согнуты в локтях, ладонями вниз. Ходьба, высоко поднимая колени (касаться коленями ладоней).
3. Руки за спиной. Ходьба, поворачивая туловище в сторону выставляемой вперёд ноги.
4. Ходьба выпадами, широко размахивая руками.
5. Ходьба с хлопками в ладони: под правую ногу - хлопок сзади внизу, под левую - впереди вверху.
6. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперёд.

Список литературы:

1. А. В. Закирова Модифицированная общеобразовательная программа. Реализация здоровьесберегающих технологий в ГПД. http://festival.1september.ru