

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ городского округа ТОЛЬЯТТИ «ЛИЦЕЙ №19 имени Героя  
Советского Союза Евгения Александровича Никонова»

**Рассмотрено** на заседании  
МО учителей начальных  
классов. Протокол №1  
«27» августа 2025г.

**Принято** на заседании  
Педагогического совета.  
Протокол №1  
«29»августа 2025г.

**Проверено**

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Шиндин Н.Н.

«28» августа 2025г.

**Утверждаю**  
Директор МБУ «Лицей №19»  
\_\_\_\_\_ Кизилов Д.С.

Приказ № 284\2  
«29» августа 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Динамическая пауза»**

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Тип: авторская

Возраст обучающихся 7 лет

Срок реализации 1 год

Составители:

Краснова Е.А., учитель начальных  
классов МБУ «Лицей №19»

**Тольятти**  
**2025 год**

## **Пояснительная записка**

Динамическая пауза — одно из важных средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В процессе динамических пауз ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Программа составлена на основе и в соответствии нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» **от 29.12.2012 № 273-ФЗ** (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации **от 31 мая 2021 № 286** «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации **от 18 июля 2022 № 569** «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации **от 18.05.2023 № 372** «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации **от 17.03.2025 № 2** «**О внесении изменений** в санитарные правила и нормы [СанПиН 1.2.3685-21](#) "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»;
- Основная образовательная программа начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти МБУ « Лицей №19».

### **Задачи:**

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
- 4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

### **Цель:**

- 1) удовлетворение биологических потребностей обучающихся в движениях;
- 2) увеличение двигательной активности ребенка;
- 3) формирование мотивов, потребностей в активной двигательной деятельности;
- 4) повышение положительного психо-эмоционального состояния ребенка;
- 5) развитие коммуникативных навыков;
- 6) сокращение адаптационного периода пребывания в школе.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

### **Формы проведения динамических пауз:**

Занятия могут проводиться в спортивном зале или на спортивной площадке во второй половине дня или между 2-3 уроками. Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния обучающихся.

Начинается занятие с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

### **Подготовка к проведению игры заключается**

- - в выборе игры, необходимо учитывать возрастные особенности;
- - физическое развитие детей;
- - количество детей;
- - условия проведения игры;
- - форму занятий

### **Выбор водящего:**

- - по назначению учителя;
- - по жребию;
- - по выбору играющих;
- - по результатам предыдущих игр

### **Распределение на команды**

- - по усмотрению учителя;
- - путем расчета;
- - по сговору;
- - по жребию;

## **Планируемые результаты курса**

### **предметные результаты**

Обучающиеся будут знать:

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах проведения динамических пауз;

о правилах поведения на занятиях во время динамических пауз;

о правилах использования закаливающих процедур;

о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма.

уметь:

самостоятельно организовывать и проводить динамические паузы;

взаимодействовать с партнером, командой и соперником;

вести наблюдения за показателями ЧСС во время игры

оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах;

обучающиеся получат возможность

Приобрести опыт самостоятельного социального действия; опыта организации досуга.

**Личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, сформированность основ российской, гражданской идентичности; определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### **Метапредметные результаты.**

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию)

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от других людей и средств .

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## **Программа курса**

Программа курса состоит из подвижных игр на свежем воздухе. В случае сложных погодных условий динамические паузы проводятся в помещении.

Начинается занятие с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

### **Подвижные игры**

«Разноцветный мячик», «Посадка овощей». «Прогулка». «Сиди, сиди, Яша», «Дети и медведи», «Поймай мяч», «Догони свою пару», «Западня», «Лохматый пёс», «Встань правильно», «Ловишки», «Бег по кочкам», «Круговая лапта», «Пятнашки мячом», «Мышеловка», «На новое место», «быстрый и ловкий!», «Бег сороконожки». «Кот проснулся»., весёлые старты.

### **Игры на внимание**

«Сделай так», «Конспираторы», «Спящий пират», «Услышь своё

имя», «Вызов номеров», «Красный цвет-зелёный цвет», «Совушка», «Перемена мест», «Передал мяч- садись».

### Общеразвивающие игры

Вырастем большими, Клён, Лесорубы, Мишка на прогулке, Разминка танцора, Дорожка.

### Общеразвивающие комплексы

Комплекс №1 (без предметов), комплекс №2 (гимнастической палкой), комплекс №3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флагами). Комплекс № 5 (со скакалкой),

## Тематическое планирование

№ п\п	Темы	Количество часов	
		теоретических	практических
1	Подвижные игры	2	26
2	Игры на внимание	3	6
3	Общеразвивающие игры	2	12
4	Общеразвивающие комплексы	3	12
	итого	10	56

## Приложение 1 (считалочки)

Аист-аист-аист - птица, Что тебе ночами снится? - Мне болотные опушки. А еще?	На золотом крыльце сидели: Царь, царевич, король, королевич, Сапожник, портной. Кто ты будешь такой?
--	---

<p>- Еще лягушки. Их ловить, не изловить. Вот и все, тебе водить!</p> <p>***</p> <p>Вышли мыши как-то раз. Посмотреть который час. Раз-два-три-четыре, Мыши дернули за гири. Тут раздался страшный звон – Разбежались мыши вон!</p> <p>***</p> <p>Завтра с неба прилетит Синий-синий-синий кит, Если веришь, стой и жди, А не веришь - выходи!</p> <p>***</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять! Будем в прятки мы играть. Небо, звезды и цветы – Ты пойди-ка, поводи!</p> <p>***</p> <p>За морями, за горами, За железными столбами. На пригорке теремок, На дверях висит замок,</p>	<p>Выходи поскорей, Не задерживай добрых и честных людей!</p> <p>***</p> <p>Высоко-превысоко. Кинул я свой мяч легко. Но упал мой мяч с небес, Закатился в темный лес. Раз-два-три-четыре-пять, Я иду его искать.</p> <p>***</p> <p>Тучи, тучи, тучи, тучи. Скачет конь большой, могучий. Через тучи скачет он, Кто не верит – выйди вон!</p> <p>***</p> <p>Вышли мышки как - то раз. Поглядеть, который час. Раз, два, три, четыре – Мышки дернули за гири. Вдруг раздался страшный звон, Убежали мышки вон.</p> <p>***</p> <p>Я куплю себе дуду, И по улице пойду,</p>
--	--

Ты за ключиком иди. И замочек отомкни.  ***  Катился горох по блюду, Ты води, а я не буду.  **  Барабан, барабан, Ты зря не барабань.  Раз, два, три, четыре, пять — Выводи ребят играть.  ***  Возле дома на площадке Мы играть решили в прятки. Скоро прятаться начнем, А тебя водить зовем.	Громче дудочка дуди: Мы играем, ты води.  ***  Бегал по двору щенок. Видит пирога кусок, Под крыльцо залез и съел, Задремал и засопел.  А вот мы не будем спать, Всем нам хочется играть  ***  Гномик золото искал. И колпак свой потерял!  Сел, заплакал: "Как же быть?!" Выходи! Тебе водить!
---	--

## Приложение 2 (игры)

### Быстро по местам №1

Играющие становятся в 1, 2, 3 колонны. По команде «убежали» дети разбегаются. По команде «быстро все по местам» все должны построиться в исходное положение. Проигрывает та команда (колонна) которая заняла место последняя. Построения могут быть самыми разнообразными (в колоннах, кружках, квадратах).

### Охотники №2

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных

местах, держа в руках по маленькому мячу. По сигналу руководителя «Стой!» все играющие останавливаются, и охотники с места целятся в кого-либо из них мячом. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право уклониться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он становится охотником.

### **Два мороза №3**

На противоположных сторонах площадки чертятся два круга «дома». В одном из домов находятся все играющие, кроме двух водящих «морозов», которые стоят посередине площадки.

Морозы, обращаясь к играющим, говорят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые,

Я – мороз Красный нос,

Я – мороз Синий нос,

Кто из вас решится в

В путь дороженьку пуститься?

Дети хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз -

И перебегают в противоположный «дом». По дороге морозы стараются их «заморозить» («пятнают».) «Замороженный» игрок остается на месте до тех пор, пока кто-либо из игроков не «разморозит» его во время следующей перебежки. Новые Деды Морозы назначаются после двух-трех перебежек.

### **Старт за мячом №4**

Ребята делятся на две команды и встают справа и слева от руководителя. Выполняют расчет по порядку в каждой команде. Назвав какой-либо номер,

он бросает мяч вперед. Ребята, чьи номера назвали, бегут к мячу: тот, кто возьмет мяч раньше, возвращается с ним и передает руководителю. Команда получает очко.

### **Отгадай, чей голосок? №5**

Играющие образуют круг. Один из играющих становится в круг и закрывает глаза. Руководитель указывает на того, кто будет говорить «Скок, скок, скок!» Все играющие идут по кругу и говорят «Мы составили все круг, повернувшись рядом вдруг (поворачиваются и идут в другую сторону). А кто скажет «Скок, скок, скок!» тот играющий на кого покажет руководитель, все вместе «Отгадай, чей голосок». Кто стоит в центре круга, по голосу должен определить, кто сказал, если угадал, то указанный становится в центр. Если не угадал, игра продолжается и этот же игрок продолжает стоять в центре.

### **Цветы №6**

Выбирают водящего. Каждый игрок выбирает себе название цветка и говорит его вслух. Водящий бежит за кем-либо из разбежавшихся игроков, чтобы осалить. Игрок, которого вот-вот догонит, может назвать другой цветок. Тот, чей цветок назвали, поднимает вверх руку или по-другому привлекает к себе внимание. Тогда водящий бежит за этим игроком. Игрок не успевший назвать новый цветок прежде, чем его осалит водящий, сменяет водящего. Не разрешается называть цветок, который никем не был выбран. Нарушивший это правило становится водящим.

### **Прыгающие воробушки №7**

На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 метров. Выбирается водящий – «кошка», которая приседает в середине круга. Остальные – «воробы», - вне круга. По сигналу руководителя «воробы» начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать

воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный становится в центре круга у «кошки». Когда кошка поймает 3-4 «воробья» - выбирается новая «кошка». Побеждает тот, кого ни разу не поймали, и «кошка», которая сумела быстрее других поймать условленное число «воробьев». Правило: «кошка» ловит только в круге. «Воробы» прыгают только на одной или двух ногах.

### **Пустое место №8**

Все играющие становятся в круг, водящий за кругом. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или в другую сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, друг перед другом они здороваются: подают друг другу руки, приседают и т. д. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

### **Эстафета – чехарда №9**

Участники делятся на две колонны. Расстояние между участниками в колонне 8 – 9 шагов, они расходятся по своим местам и приседают. Перед первыми и последними номерами в колоннах проводят черту. По сигналу руководителя последний игрок поочередно перепрыгивает через всех присевших игроков своей колонны. Затем пробегает вперед на 6 шагов и приседает – это служит сигналом второму игроку и т.д.

### **Не давай мяч водящему №10**

1-й вариант (с футбольным мячом).

Играющие образуют круг. Водящий стоит в центре круга и старается выбить футбольный мяч за пределы круга. Остальные участники, стоя на расстоянии метра, друг от друга, стараются ногой задержать мяч, затем перекатывают его, не давая водящему. Если водящий забирает мяч и выбивает его из круга, то новым водящим становится тот, кто пропустил мяч с правой стороны от себя. (Мяч не должен пролететь выше колен играющих).

## **2-й вариант (с баскетбольным мячом)**

Играющие перебрасывают друг другу мяч в любом направлении, не давая его водящему. Если водящий поймал мяч или задел его рукой, то игра начинается снова, а водящим становится тот, кто неточно передал мяч. (Водящий может выбегать из круга за мячом, если он неточно брошен играющими.)

## **Эстафеты-поезда №11**

Играющие делятся на команды по 8-10 человек в каждой, встают в колонны. По сигналу игроки, стоящие первыми, бегут к своим стойкам, которые находятся впереди каждой команды на расстоянии 10-15 метров, оббегают стойку, возвращаются к своей команде, берут с собой следующего игрока. Теперь вокруг стоек бегут, взявшись за пояс по два играющих и т.д. Когда первый игрок-машинист с полным «составом» возвратится на место, он поднимает руку.

## **Кросс с мячом №12**

Участники (по одному из команд) получают по мячу. Задание: каждый игрок должен провести мяч, подталкивая его ногой, до конца дорожки и обратно между расставленными кеглями или колышками. Первый колышек обходит справа, второй – слева и т.д. Если мяч укатился в сторону, положить его на место и продолжить игру.

## **Мячом в корзину №13**

Начертить небольшой круг, поставить в него корзину. Вокруг первого круга на расстоянии 3м от его центра начертить второй круг, на расстоянии 4м – третий круг, на расстоянии 5м – четвертый, на расстоянии 6м – пятый круг. Играющие встают с маленьким мячом в руках на линию второго круга. По команде все бросают мяч в корзину. Тот, кто промахнется, выходит из игры, остальные берут мяч, встают на линию третьего круга и опять бросают мяч. Игра продолжается до тех пор, пока бросающие мяч не дойдут до последнего круга. Попавшие в корзину с пятого круга занимают первое

место, с четвертого – второе и т.д. Игра повторяется несколько раз. Затем подсчитывается общая сумма очков. Выигрывает тот, кто наберет наименьшее количество очков.

## **Бой петухов №14**

### **1-й вариант**

Чертится круг диаметром в 2м. В него встают два игрока, каждый из них одну ногу сгибает в колене и поддерживает рукой, другую руку держит за спиной. По сигналу ведущего игроки плечом стараются вытолкнуть друг друга из круга. Побежденным считается тот, кто опускает вторую ногу или выходит за круг.

### **2-й вариант**

Два игрока, сидя на корточках, пропускают под коленями палку и подхватывают ее на сгибы рук возле локтей. По сигналу ведущего они стараются вытолкнуть друг друга из круга плечами. (Условия игры те же, что и в 1-м варианте)

## **Космонавты №15**

Играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: "Ждут нас быстрые ракеты, для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет - опоздавшим места нет!" После этих слов все бегут к ракетодрому (заранее определенные места с указанием числа пассажиров) и занимают места в любой из ракет. Оставшиеся без места, идут в центр площадки. Затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают игру. Побеждают те участники, которые ни разу не остались без мест в ракете. Игру начинать только по сигналу воспитателя.

## **Тяни-толкай №16**

Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт, таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую – спиной.

## **Подвижная цель №17**

Дети стоят за линией круга. В центре круга – водящий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в водящего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Водящий бегает, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в водящего, становится на его место.

## **Дай руку №18**

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Выбирается один ведущий – салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

## **Зашити башню №19**

Все участники игры встают в круг. У одного игрока в руках имеется мяч. В центре круга расположена «башня» («башню» можно сделать из гимнастических палок, связанных наверху). Защитник находится возле «башни» и охраняет ее от мяча, который кидают игроки в «башню». Тот, кто попадает мячом в «башню» или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам.

## **Дальше бросишь - ближе бежать №20**

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки (можно теннисные мячики), каждый игрок помечает свою палочку и становится к линии старта. По сигналу нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

## **Карельские салки №21**

---

Для игры потребуются санки (по штуке на два человека) и ровная заснеженная площадка.

Игроки делятся на пары - один из пары садится на санки - "седок", а второй игрок будет возить седока на санках - это "олень".

По жребию или считалкой выбирается водящая пара.

Как и в обычных салках - водящая пара должна догнать любую-другую пару. Но салить может только седок (он должен дотронуться до другого седока), а олень - только тащит санки с седоком. Седокам запрещается касаться ногами снега (т.е. вставать на ноги). Пара, у которой седок перевернулся на санках или упал, становится водящей.

## **Третий лишний №22**

Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

## **Бездомный заяц №23**

---

Из числа детей выбирается игрок, который будет охотником и игрок, который будет бездомным зайцем. Все оставшиеся игроки зайцы. Каждый заяц должен начертить себе круг и встать во внутрь. После этого бездомный заяц убегает от охотника. Он может спастись от охотника, забежав в любой круг. В этом случае заяц, который стоял в кругу становится бездомным зайцем, и теперь он должен убегать от охотника. Если охотник поймает зайца, он становится заяцем, а бывший заяц охотником.

Варианты: Вместо круга можно парами взяться за руки и руки поднять вверх, это и будет домик. Если в домик забежал заяц, он должен к одному из игроков повернуться спиной, тот и становится бездомным заяцем.

## **Повтори-ка 24**

---

Количество играющих не ограничено. Выбирается тема игры, например «Дикие животные».

Один из играющих называет какого-либо зверя, допустим льва.

Следующий повторяет «лев» и от себя прибавляет название другого животного «тигр». Третий повторяет «лев, тигр» и прибавляет «носорог». Каждый следующий игрок, перечислив всех ранее названных животных, добавляет от себя ещё одно название.

После достижения последнего игрока - эстафета продолжается с первого игрока и так по кругу, пока не останется один победивший.

Тот, кто не сможет повторить названия всех животных или перепутает их порядок (за этим следит судья – воспитатель, учитель) - выбывает из игры. Тот, кто не сможет повторить всех животных или перепутает их порядок – выбывает из игры.

По желанию играющих слова можно подбирать на любые темы, например: домашние животные, птицы, цветы, города и т.д.

### **Цвет №25**

---

Перед игрой надо выбрать водящего и договориться о границах игровой площадки, за которую нельзя забегать.

Играющие становятся в линию, а водящий закрывает глаза и становится спиной к игрокам в 5-6 метрах от них. Затем он громко называет любой цвет (например: красный) и быстро поворачивается к играющим.

Те игроки, у кого есть одежда (или ее элемент) названного цвета, или какой-нибудь другой предмет, хватаются за эти предметы. А те, у кого их нет, убегают.

Задача водящего - догнать и прикоснуться к убегающему (т.е. осалить).

После чего, осаленный игрок, становится водящим и все повторяется заново.

### **Не наступи на снежный ком №26**

Играющие скатывают несколько снежных комьев и кладут их на середину площадки на расстоянии 0,5 – 1,0 м друг от друга. Вокруг комьев учащиеся образуют круг и берутся за руки. По команде руководителя, не разжимая рук, они стараются заставить друг друга задеть за комья. Чтобы не задеть за ком, можно его обежать или перепрыгнуть через него. Тот, кто задел за ком или опустил руки, когда ему угрожала опасность, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется три игрока, которые считаются победителями.

## **Игры с мячом №27**

- А) Выбирается по 2 капитана. Все играющие делятся на 2 команды. Капитаны становятся лицом к своей команде и поочередно передает (перебрасывает) мяч каждому игроку до последнего, передал мяч – садись, и в конце встают.
- Б) передача мяча в колонне над головой, последний игрок бежит и становится впереди, так же, но мяч передает между ногами. Все игроки должны побывать впереди.

## **Мяч соседу №28**

Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

## **Мяч среднему №29**

Участники делятся на 2—3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру.

## **Вышибалы №30**

Участники делятся на 3 команды. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и одна водящие. Вышибалы встают примерно в 5-10 метров друг от друга (по

договоренности), а водящие между ними. Суть игры: попасть по водящему с помощью мяча (вышибить его). Водящий может ловить мяч (свечки) до того, как тот удариться о землю. В кого попали мячом, он меняется с вышибалой местами.

### **Соревнование тачек №31**

Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение, лежа в упоре и разводят ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды катят тачки вперед: те, кто находится в упоре лежа, перебирают руками. Когда водитель тачки пересечет линию финиша (в 10-15 м), игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с тачкой пересечет линию старта.

### **Школа мяча №32**

Это игровые упражнения с мячом.

*Поймай от пола!* Две команды строятся в колонну по одному. В руках у направляющих легкие мячи одинакового размера и веса.

Перед каждой колонной на полу начертан круг диаметром 60-70 см. По сигналу игрок ударяет мячом о пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем, когда очередь вновь подойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение следующих заданий:

- - бросить мяч о пол и поймать его двумя руками;
- - бросить мяч о пол и поймать его правой рукой;
- - бросить мяч о пол и поймать его левой рукой.

*Поймай от стены!* Команды строятся в колонну по одному лицом к стене на расстоянии 3-4 м от нее, в руках у направляющих мячи. По сигналу первый игрок бросает мяч в стену обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем участники без остановки выполняют второе задание и последующие. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая выполнение заданий:

- - броски выполнять двумя руками снизу;
- - поймать мяч от стены сразу после отскока;
- - бросить мяч в стену, дать ему удариться от стены о пол и поймать двумя руками и т. д.

### **С двумя мячами навстречу №33**

Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводится линия старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя поочередно правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часовой стрелки), игрок с мячами подбегает к началу колонны и передает мяч в руки игроку, стоящему впереди, а сам встает в конец встречной колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет упражнение т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке.

Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании ведения мяча одной рукой, а также при тренировке передач мяча по воздуху или ударом о землю.

### **Салка и мяч №34**

Игроки бегают по площадке и, спасаясь от преследования водящего, передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках игрока. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если он сумел это сделать. Его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

### **Прыжок за прыжком №35**

Играющие делятся на две команды, каждая из них распределяется по парам. Пары каждой команды встают колоннами в 3-4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола. По сигналу руководителя первые пары быстро кладут скакалку на землю, и оба игрока ( один – налево, другой – направо) бегут в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и берут

скакалку снова за концы. Как только скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Игроки колонны. Закончившие прыжки первыми побеждают.

### **Падающая палка №36**

Все играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Первый становится в середину круга и водит. Водящий получает палку, ставит один конец на поле, а другой держит в руке. Водящий называет номер и отпускает палку. Названный номер должен успеть схватить палку пока она не упала. Играют установленное время.

### **Защищай товарища №37**

Участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, а другая остается за кругом с мячом. Игроки в кругу выстраиваются в колонну и берут друг друга за пояс. Задача метающих мячом попасть в последнего игрока команды.

### **Литература**

- 1 И.М.. Коротков Подвижные игры детей. Москва. «Советская Россия» 1987 г.
2. Л.Б. Гурвич Работа воспитателя в группе продленного дня (1 – 3 классы) Москва. «Просвещение» 1982.
3. А.В. Кенеман Детские подвижные игры. Москва «Просвещение» 1988
4. В. И. Лях. А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Москва «Просвещение» 2006
5. Л.Б. Гурвич Работа воспитателя в группе продленного дня (1-3 классы) Москва «Просвещение» 1982г.

