

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Сборник сценариев тематических динамических  
перемен, направленных на повышение  
двигательной активности обучающихся 4 класса**



Камышлов, 2023

Сборник сценариев тематических динамических перемен направленных на повышение двигательной активности младших школьников / сост. Е. А. Роик. Камышлов : ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж», 2023.

Руководитель: А. В. Кадочникова, преподаватель ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж».

Рецензент: Д. А. Туманов, преподаватель ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж».

Разработанный сборник сценариев тематических динамических перемен – методическое пособие, материалы педагогических проектов, ориентированных на обучающихся 4 класса. Они имеют познавательно-речевую, художественно-эстетическую, физкультурно-оздоровительную, развивающую направленность.

Динамические перемены представленные в сборнике – это вариативные разнообразные по содержанию виды динамических перемен, используемые учителем совместно с детьми и родителями, которые способствуют повышению двигательной активности. Пособие предназначено учителям начальных классов, педагогам дополнительного образования и студентам педагогических колледжей.

Сборник включает в себя 16 динамических перемен, объединенных общей направленностью.

## Содержание

<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>4</b>
Конструкт динамической перемены «Солнечный зайчик» .....	8
Конструкт динамической перемены «Эстафеты».....	13
Конструкт динамической перемены «Бонстики» .....	19
Конструкт динамической перемены «Весёлый зоопарк» .....	25
Конструкт динамической перемены «Музыкальная змейка» .....	32
Конструкт динамической перемены «Дядя Трифон».....	38
Конструкт динамической перемены «Автомобили» .....	42
Конструкт динамической перемены «Ловишки - перебирижки» .....	48
Конструкт динамической перемены «Водяной».....	52
Конструкт динамической перемены «Скорости» .....	56
Конструкт динамической перемены Эстафета «Снайперы» .....	60
Конструкт динамической перемены «Угадай, кто?».....	65
Конструкт динамической перемены «Вызов номеров» .....	69
Конструкт динамической перемены «Отгадай движение».....	74
Конструкт динамической перемены «Морская игра».....	79
Конструкт динамической перемены «Встречная эстафета с бегом».....	85
<b>Список литературы .....</b>	<b>90</b>

## Пояснительная записка

На современном этапе развития системы образования в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, одной из важнейших задач выступает повышение у детей двигательной активности. 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.

Двигательная активность - одно из обязательных компонентов здорового образа жизни. Заключается в систематическом, соответствующим возрасту, полу, состоянию здоровья и интересам, использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения оптимального двигательного режима.

Важным гигиеническим принципом построения режима дня обучающегося начальной школы является рациональная организация учебно-воспитательного процесса, заключающаяся не только в получении ими разносторонних знаний, но и формировании физически здоровой и развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности.

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

Упражнения динамических перемен воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, способствуют формированию правильной осанки, красивой походки,

культуры движений. Ритмическая музыка задает единый темп, ритм выполнения упражнений, создает высокий эмоциональный фон, с удовольствием воспринимаемый занимающимися. Эмоциональное возбуждение способствует повышению работоспособности, представляет возможность выполнить большую по объему и интенсивное мышечную работу.

Первые занятия не следует насыщать большим количеством упражнений, требующих заучивания, запоминания их чередования. Следует придерживаться правила: «меньше упражнений, но больше повторений».

Цель данного сборника – разработка и систематизация сценариев динамических перемен, направленных на повышение двигательной активности обучающихся 4 класса.

Задачи сборника:

1. Подобрать динамические переменные, направленные на повышение двигательной активности обучающихся 4 класса;
2. Разработать и систематизировать сценарий динамических перемен;
3. Оформить сборник сценариев динамических перемен, направленных на повышение двигательной активности обучающихся 4 класса.

Сборник разработан в соответствии с требованиями, которые нам диктует современная жизнь и которые заложены в Законе РФ «Об образовании» и ФГОС НОО.

В данный сборник включены подвижные игры, которые можно использовать на уроках физической культуры в начальной школе, а также при составлении различных сценариев спортивных праздников в виде конкурсов и эстафет. Многие игры можно включать в календарно-тематическое планирование как подвижные игры на уроках по кроссовой

подготовке, легкоатлетической подготовке, гимнастике и при планировании вариативной части рабочей программы.

Сборник сценариев динамических перемен систематизирован по принципу от менее подвижных перемен к более подвижным, учитывает возрастные и индивидуальные возможности обучающихся, а также их интересы.

Создание сборника сценариев динамических перемен строиться на таких принципах, как: реализация потребности детей в двигательной активности, учет специфики двигательных занятий, комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья младших школьников при постепенном усилении физической и мышечной нагрузки, а именно повышение двигательной активности от игр малой подвижности до высокой.

Проведение динамических пауз в виде физкультминуток, гимнастики для глаз, пальцев, музыкальных пауз, релаксаций на уроке является эффективным активным отдыхом для младших школьников. Применение кратковременных минуток отдыха способствуют снижению утомления и повышению умственной работоспособности ребят на уроке.

Динамическая перемена проводится после второго урока, продолжительностью 20 мин. Как и урок физкультуры, динамическая перемена состоит из трёх частей, преимущественно игрового характера. В первой части (6-8 мин) решают задачи подготовки к предстоящей двигательной деятельности. Её содержание – построение, сообщение учителя о содержании динамической перемены, ходьба, медленный бег, общеразвивающие упражнения в игровой форме. Вторая, основная часть (15-20 мин), включает в себя подвижные игры, игры-эстафеты, освоение спортивных упражнений (велосипед, лыжи), элементы спортивных игр (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, футбол), закрепление пройденного материала на уроках физкультуры и специальные подготовительные упражнения для освоения новых упражнений,

самостоятельные игры и спортивные развлечения. Третья часть (4-6мин) завершает активный отдых школьников. В неё входят: построения, спокойная ходьба с заданиями, общеразвивающие упражнения, упражнения на внимание, подведение итогов, организованное возвращение в школу.

Практическая значимость заключается в том, что сборник сценариев динамических перемен может быть использован учителями начальных классов как одной из условий повышения двигательной активности младших школьников, студентами педагогического колледжа при прохождении практики.

Таким образом, внедрение в обучение динамических перемен, как одного из видов здоровьесберегающих технологий, ведет к снижению показателей заболеваемости детей, сохранению и укреплению их здоровья, улучшение психологического климата в коллективах.

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Конструкт динамической перемены «Солнечный зайчик»**

Составитель:  
студентка 4 «А» группы  
Роик Е. А.

Камышлов, 2023

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Ф.И.О.** – Роик Елизавета Андреевна

**Тема:** «Солнечный зайчик»

**Цель:** формирование здорового образа жизни, интереса и инициативы обучающихся на переменах с помощью упражнений, повышение двигательной активности посредством выполнений физических упражнений; развитие у детей интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирование правильной осанки и воспитание чувства коллективизма через совместную игровую деятельность.

**Задачи:**

*Образовательная:* формировать здоровый образ жизни, интерес и инициативу обучающихся на занятиях с помощью упражнений, повышать двигательную активность посредством выполнений физических упражнений;

*Развивающая:* развитие у детей интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

*Воспитательная:* воспитание чувства коллективизма через совместную игровую деятельность;

*Оздоровительная:* формировать правильную осанку в ходе динамической перемены.

**Инвентарь:** -

Этап	Образовательная задача этапа урока	Методы и приёмы	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Форма организации учебной деятельности
<b>Вводный</b>	Активизировать внимание детей, вызвать интерес к теме занятия, подготовить организм детей к физической нагрузке.	Словесный метод	<p>Построение в шеренгу, приветствие.</p> <p>- Класс, становись, равняйся, смирно!</p> <p>- Сегодня, ребята, мы совершим путешествие в удивительный мир игр.</p>	<i>Приветствуют учителя, строятся</i>	Фронтальная
<b>Основной</b>	Решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.	Словесный метод  Игровой метод	<p><b><i>Игра «Солнечный зайчик» (малой подвижности)</i></b></p> <p>- Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею. Животик. Руки. Ноги. Он забрался за шиворот - погладьте его и там. Он не озорник, он ловит и ласкает, а вы погладьте его и подружитесь с ним.</p>	<i>Выполняют упражнения</i>	Фронтальная

- Вот с таким замечательным настроением мы с вами отправимся в путешествие по морю.

***Игра «Море волнуется раз» (средней подвижности)***

- Перед началом игры считалкой выберем капитана:

Волны по морю гуляли,  
И корабль наш качали,  
Только шторм не страшен нам –  
С нами смелый капитан!

- Капитан произносит слова, а все игроки, качая руками, изображают волны на море

После этих слов, все игроки, изображавшие волны на море, «застывают» на месте в какой-либо статической позе.

Капитан идет между фигурами игроков и постепенно прикасается к ним рукой. Тот, к кому прикоснулся капитан, «оживает» и начинает в движении передавать изображаемый образ, а капитан старается его угадать и назвать!

*Тот, на кого показала рука считающего при слове «капитан», становится капитаном и выходит вперед, встает перед всеми игроками*

- Море волнуется – раз!  
Море волнуется – два!  
Море волнуется – три!  
Морская фигура на месте замри!

- Шторм прошел и

			Чем больше образов угадает капитан, тем лучше результат! - После нескольких игр определяется лучший капитан и все кричат ему	ураган! Алеша (Саша, Маша....) – лучший капитан.	
<b>Заключительный</b>	Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние	Словесный метод	- Наша игра подошла к концу. Вы большие молодцы  - Вам понравилась игра?  <i>Построение в одну шеренгу</i>	- Да  <i>Строятся в одну шеренгу</i>	Фронтальная

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Конструкт динамической перемены «Эстафеты»**

Составитель:  
студентка 4 «А» группы  
Роик Е. А.

Камышлов, 2023

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Ф.И.О.** – Роик Елизавета Андреевна

**Тема:** «Эстафеты»

**Цель:** формирование навыка двигательной активности обучающихся в эстафетах, повышение двигательной активности посредством участия в эстафетах, развитие быстроты в необычных условиях и игровых ситуациях, формирование правильного свода стопы, воспитание дисциплинированности.

**Задачи:**

*Образовательная:* формировать навыки двигательной активности обучающихся в эстафетах, повышать двигательную активность посредством участия в эстафетах;

*Развивающая:* развивать быстроту в необычных условиях и игровых ситуациях;

*Воспитательная:* воспитывать дисциплинированности, умение согласованно действовать в коллективе сверстников; *Оздоровительная:* формировать правильный свод стопы в беге.

**Инвентарь:** кегли, флажки, обручи, волейбольные мячи, футбольные мячи, кубики.

Этап	Образовательная задача этапа урока	Методы и приёмы	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Форма организации учебной деятельности
<b>Вводный</b>	Активизировать внимание детей, вызвать интерес к занятию, подготовить организм детей к физической нагрузке.	Словесный метод	<p><i>Построение в шеренгу, приветствие.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Класс, становись, равняйся, смирно!</li> <li>- Ребята, посмотрите и скажите, какие предметы спортивного инвентаря вы видите?</li> <li>- Как вы думаете, чем мы сегодня будем заниматься?</li> <li>- Сегодня мы будем соревноваться, и постараемся использовать все эти предметы чтобы стать сильными, ловкими, быстрыми.</li> <li>- Для начала проведём разминку.</li> </ul>	<p><i>Приветствуют учителя, строятся</i></p> <p>- Мячи, флажки, обручи, кубики, кегли</p> <p><i>Ответы детей</i></p>	Фронтальная

<p><b>Основной</b></p>		<p>Словесный метод</p> <p>Игровой метод</p>	<p>- Для начала мы с вами разделимся на две команды</p> <p><i>Построение для эстафет.</i></p> <p><i>Напоминает правила безопасного поведения во время эстафеты.</i></p> <p><b>Эстафеты (высокой подвижности):</b></p> <p>1) «Передай флажок» Учащийся с флажком оббегает фишку и возвращается в команду, передавая флажок другому участнику.</p> <p>2) «Поменяй предмет» Учащийся с кеглей в руках бежит к обручу, кладет в обруч кеглю, берет кубик и возвращается в команду. Следующий учащийся кладет в обруч кубик, берет кеглю и передает её следующему ученику. Побеждает команда, капитан которой будет первым.</p>	<p><i>Делятся на команды. Самостоятельно в команде определяют названия своей команды и выбирают капитана.</i></p>	<p>Фронтальная</p>
------------------------	--	---	--	---	--------------------

3) Эстафета с футбольным мячом.  
Команды стоят в колоннах за линией старта. Расстояние между колоннами 3 метра.

По сигналу учителя первые игроки, стоя у линии старта, прыгают на мяче до конуса, обратно возвращается бегом. Побеждает команда, капитан которой будет первым.

4) Эстафета с в/мячом  
«Мяч над головой»

Волейбольный мяч лежит на полу перед 1 игроком.

1-ые игроки по свистку берут мяч в руки и передают через голову 2-ым игрокам, 2-ой – 3-ему и т.д.

Мяч доходит до последнего игрока, он бежит и встает во главе команды. Игра продолжается до тех пор, пока 1-ый игрок не пробежит с мячом и не окажется во главе колонны.

<b>Заключительный</b>	Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние	Словесный метод	<p>- Наша эстафета подходит к концу <i>Объявляет команду-победителя соревнований</i></p> <p>- Молодцы! Вы показали себя хорошей и дружной командой</p> <p><i>Построение в одну шеренгу</i></p>	<i>Строятся в одну шеренгу</i>	Фронтальная
-----------------------	---	-----------------	--	--------------------------------	-------------

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Конструкт динамической перемены «Бонстики»**

Составитель:  
студентка 4 «А» группы  
Роик Е. А.

Камышлов, 2023

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Ф.И.О. – Роик Елизавета Андреевна**

**Тема:** «Бонстики»

**Цель:** формирование двигательных умений и навыков обучающихся, посредством подвижных игр, повышение двигательной активности посредством подвижных игр, развитие у обучающихся физических качеств (скорости, ловкости, силы), двигательной активности, фантазий, логического мышления, артистизма, формирование опорно – двигательного аппарата при помощи упражнений, воспитание интереса к занятиям разнообразными физическими упражнениями.

**Задачи:**

*Образовательная:* формировать двигательные умения и навыки обучающихся посредством подвижных игр, повышать двигательную активность посредством подвижных перемен;

*Развивающая:* развивать физические качества (скорость, ловкость, силу), двигательную активность, фантазию, логическое мышление, артистизм;

*Воспитательная:* воспитывать интерес к занятиям разнообразными физическими упражнениями в ходе динамической перемены;

*Оздоровительная:* формировать опорно – двигательный аппарат при помощи выполнения физических упражнений.

**Инвентарь:** -

Этап	Образовательная задача этапа урока	Методы и приёмы	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Форма организации учебной деятельности
<b>Вводный</b>	Активизировать внимание детей, вызвать интерес к теме занятия, подготовить организм детей к физической нагрузке.	Словесный метод	<p><i>Построение в шеренгу, приветствие.</i></p> <p>- Класс, становись, равняйся, смирно!</p> <p>- Ура! Переменка! Эта переменка для лучших! Кто лучший?</p> <p>- Тогда вперёд! Отдыхаем! Угадайте, кому посвящена наша переменка:</p> <p>Мы – прикольные игрушки! Прилипалы! Есть зверюшки! Нас бесплатно выдают! В Евроопте ребят ждут!</p> <p>- Да, это бонстики! Эти забавные существа любят приключения, поэтому ни минуты не сидят на месте. Давайте поиграем в игры, посвящённые бонстикам.</p>	<p><i>Приветствуют учителя, строятся</i></p> <p>- Мы</p> <p>- Бонстики</p>	Фронтальная
<b>Основной</b>	Решение наиболее значимых	Словесный метод	<b><i>Упражнение «Самые высокие бонстики!» (малой подвижности)</i></b>		Фронтальная

<p>оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.</p>	<p>Игровой метод</p> <p>Демонстрационный метод</p>	<p>- Покажите, какие бонстики высокие! Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться всё выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперёд 3 шага, назад 3 шага.</p> <p><b>Упражнение «Стройные бонстики!» (малой подвижности)</b></p> <p>- Самые стройные бонстики! Вперёд! - Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде: вытягивая носок вперёд и ставя ногу на всю ступню.</p> <p><i>Упражнение «Бонстики – лучшие спортсмены!»</i></p> <p>- Спортсмены-бонстики! Помахали ручками!</p> <p><b>Упражнение «Пловцы-бонстики» (средней подвижности)</b></p> <p>- Покажите, как бонстики умеют плавать! И.п. – основная стойка. Одновременные махи руками: 1-4 – вперёд, 5-8 – назад.</p> <p><b>Упражнение «Самые высокие бонстики-штангисты» (средней подвижности)</b></p>	<p><i>Выполняют упражнения</i></p>	
--	--	---	------------------------------------	--

			<p><b>подвижности)</b></p> <p>- А слабо бонстикам поднять штангу?! И.п. – о.с., ноги на ширине плеч. Наклоны</p> <p><b>Упражнение «Бонстиki-бегуны» (средней подвижности)</b></p> <p>- Молодцы! Покажите, как бонстиki умеют бегать на месте! И.п. – о.с. Имитация бега на месте.</p> <p><b>Упражнение «Бонстиki-силачи» (средней подвижности)</b></p> <p>- Нападают! Защищайся! Ура! И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки, смотреть прямо. 1 – руки в стороны, пальцы выпрямить, ладони вниз; 2 – с напряжением, руки к плечам, пальцы сжать в кулаки (10-12 раз). - Молодцы! Бонстиki очень любят танцевать. Танцуем под музыку!</p>		
<b>Заключительный</b>	Постепенное снижение функциональной активности организма	Словесный метод	- Наша подвижная перемена подошла к концу. Вам понравилось отдыхать с бонстиками? Кто лучше всех отдохнул?	- Да - Мы лучше всех!  <i>Строятся в одну</i>	Фронтальная

	занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние		<i>Построение в одну шеренгу</i>	<i>шеренгу</i>	
--	--	--	----------------------------------	----------------	--

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Конструкт динамической перемены «Весёлый зоопарк»**

Составитель:  
студентка 4 «А» группы  
Роик Е. А.

Камышлов, 2023

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Ф.И.О. – Роик Елизавета Андреевна**

**Тема:** «Весёлый зоопарк»

**Цель:** формирование двигательной активности обучающихся, посредством правильного исполнения упражнения комплекса, повышение двигательной активности посредством выполнений упражнений, развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости), умение детей ориентироваться в пространстве, внимания, формирование правильной осанки, навыков правильного дыхания, воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

*Образовательная:* формировать двигательную активность обучающихся, посредством правильного исполнения упражнения комплекса, повышать двигательную активность посредством выполнений упражнений

*Развивающая:* развивать такие физические качества как: ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость, умение детей ориентироваться в пространстве, внимание;

*Воспитательная:* воспитание ценностного отношения к своему здоровью;

*Оздоровительная:* формировать правильную осанку, навыки правильного дыхания при выполнении физических упражнений.

**Инвентарь:** свисток, музыкальный проигрыватель, коврики, гимнастические палки

Этап	Образовательная задача этапа урока	Методы и приёмы	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Форма организации учебной деятельности
<b>Вводный</b>	Активизировать внимание детей, вызвать интерес к теме занятия, подготовить организм детей к физической нагрузке.	Словесный метод	<p><i>Построение в шеренгу, приветствие.</i></p> <p>- Чтобы узнать в какую игру мы будем сегодня играть, отгадайте загадку Ты иди сюда скорей, Посмотри-ка на зверей, На заморских, очень редких, Что живут в просторных клетках.</p> <p>- Верно! Мы с вами сыграем в игру «Зоопарк». Но для начала проведём разминку</p>	<p><i>Приветствуют учителя, строятся</i></p> <p>- Зоопарк</p>	Фронтальная
<b>Основной</b>	Решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.	Словесный метод  Игровой метод	<p>1. И. п.— стойка ноги врозь, палка на лопатках.</p> <p>1 – наклон головы прямо 2 - наклон головы влево 3 - наклон головы вправо 4 - наклон головы назад.</p> <p>2. И.п – о.с</p> <p>1- поднять правое плечо вверх 2 - опустить вниз 3 - поднять левое плечо вверх 4 - опустить вниз</p>	<p><i>Выполняют ритмические упражнения</i></p>	Фронтальная

			<p>3. И.П.- ноги врозь, палка на уровне груди  1 - наклон в правую сторону  2 - и.п  3- наклон в левую сторону  4 - и.п  4. И.п- стойка ноги врозь, палка над головой  1-2 – вращение туловища вправо  3-4-вращение туловища влево  5. И.п.- ноги врозь, палка за телом в опущенных руках.  1-наклон вперед, поднять палку вверх.  2- и.п  6. И.п –стойка ноги врозь, палка над головой  1 - наклон к правой ноге  2 - наклон по - середине  3 - наклон к левой ноге  4 - и.п  7. И.п – ноги на ширине плеч, палка вдоль туловища  1- палку вверх  2-перед собой  3- присели  4 - и.п  8. И.п- о.с  1- палка перед грудью, поза</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>«ласточки»</p> <p>2- и.п- о.с</p> <p>1-на левой ноге, поза «цапли» палка в правой руке</p> <p>2- и.п-о.с</p> <p>3- на правой ноге, поза «цапли» палка в левой руке</p> <p>9. И.п – ноги вместе, палка перед грудью</p> <p>1 - выпад вперед с правой ноги, поворот в левую сторону</p> <p>2 - и.п</p> <p>3 - выпад вперед с левой ноги, поворот в правую сторону</p> <p>10. И.п. –О.С- палка в вертикальном положении (опираясь на палку) кисти рук сверху на палке.</p> <p>1-2«Переступы»-поднимание стоп попеременно на переднюю часть стопы, сгибая ноги в коленях.</p> <p>11. И.п.-ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках внизу.</p> <p>1-руки вверх прямые, мах левой прямой ногой вверх.</p> <p>2.- и.п.</p> <p>3 - 4- тоже, только правой ногой</p> <p>12. И.п.- сидя на коврик, ноги врозь палка в вытянутых вверх руках.</p> <p>1 - наклон вперед, палку положить на</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>пол.</p> <p>2 - две руки поднять вверх.</p> <p>3 - наклон вперед, взять палку.</p> <p>4. и.п.</p> <p>13. И.п. - лечь на спину, руки вытянуть вверх ноги за голову</p> <p>14. И.п - стопа к стопе, палка над головой</p> <p>1- наклон вправо</p> <p>2 - и.п</p> <p>3 - 4- тоже влево</p> <p>15. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца.</p> <p>1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх.</p> <p>3. – Держать.</p> <p>4. – И. п.</p> <p>16. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально.</p> <p>1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках).</p> <p>3. – Держать.</p> <p>4. – И. п.</p> <p>17. дыхательное упражнение</p> <p>18. И.п – лежа на животе, палка над головой опущена</p> <p>1 - оторвать руки и ноги от пола</p> <p>2 - и.п</p> <p>19. И.п- лежа на спине палка на</p>		
--	--	--	---	--	--

			уровне груди 1- мах правой ногой 2-мах левой ногой.		
<b>Заключительный</b>	Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние	Словесный метод	<i><b>Игра «Веселый зоопарк» (малой подвижности)</b></i> <i>Играет музыка</i>  - Молодцы!  <i>Построение в одну шеренгу</i>	<i>Изображают услышанных в песне зверей</i>  <i>Строятся в одну шеренгу</i>	Фронтальная

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Конструкт динамической перемены «Музыкальная змейка»**

Составитель:  
студентка 4 «А» группы  
Роик Е. А.

Камышлов, 2023

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Ф.И.О. – Роиц Елизавета Андреевна**

**Тема:** «Музыкальная змейка»

**Цель:** формирование двигательной активности обучающихся, посредством правильного исполнения упражнения комплекса, повышение двигательной активности посредством выполнений упражнений, развитие физических качеств (выносливости, гибкости), умение детей ориентироваться в пространстве, формирование изгибов позвоночника, навыков правильного дыхания, воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

*Образовательная:* формировать двигательную активность обучающихся, посредством правильного исполнения упражнения комплекса, повышать двигательную активность посредством выполнений упражнений;

*Развивающая:* развивать такие физические качества (выносливость, гибкость), умение детей ориентироваться в пространстве, внимание»;

*Воспитательная:* воспитание ценностного отношения к своему здоровью»;

*Оздоровительная:* формировать изгибы позвоночника, навыков правильного дыхания при выполнении физических упражнений.

**Инвентарь:** свисток



			<p>4. Наклоны туловища (6 раз) - И.п – стойка ноги врозь, руки на поясе; 1- наклоны тул. вправо; 2- И.п.; 3,4 – то же самое в другую сторону</p> <p>5. Махи ногами (8 раз) - И.п. – о.с., вытянутые руки перед собой; 1- мах правой ногой, постараться коснуться руки; 2- то же самое др. ногой</p> <p>6. Выпады (8 раз) - И.п. – о.с., руки на поясе; 1- выпад правой ногой; 2- И.п.; 3,4, -то же самое др. ногой</p> <p>7. Круговые вращения голеностопом (6 раз) - И. п. – основная стойка; 1,2,3,4 – вращение правым голеностопом в правую сторону; 1,2,3,4 – в левую сторону; То же самое другой ногой</p> <p>б) Прыжки (30 раз) - И.п. – о.с., руки на поясе; 10 прыжков на левой ноге, 10 на правой и 10 на двух ногах</p> <p>7) Дыхательное упр. - И.п. – о.с.; 1- поднимаем руки через стороны вверх, вдох носом; 2- опускаем руки через стороны вниз, выдох ртом; 3,4 – то же самое</p>		
<b>Основной</b>	Решение наиболее значимых	Словесный метод	<b><i>Игра «Музыкальная змейка» (средней подвижности)</i></b>		Фронтальная

	<p>оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.</p>	<p>Игровой метод</p>	<p>Перед началом игры, давайте разделимся на 4 команды. Команды получают названия: «Вальс», «Полька», «Марш», «Венгерка» и др. Уславливаются, что каждая команда движется в любом направлении под свою музыкальную мелодию. Когда аккомпаниатор начинает играть другой мотив (это делается внезапно), первая команда останавливается и движение начинает другая музыкальная змейка.</p> <p>Правила игры: 1. Играющим можно двигаться только под свою мелодию. 2. По сигналу змейки все змейки должны встать на свое первоначальное место, игроки в своей команде стоят в произвольном порядке. Описание игры: Как только зазвучала одна из мелодий, змейка соответственно движению должна двигаться в различном направлении, проходя мимо других змеек. Затем меняется мелодия, и та змейка, которая двигалась, останавливается в</p>		
--	--	----------------------	---	--	--

			<p>основной стойке, а следующая змейка двигается на свою мелодию и так далее. По сигналу учителя змейка должна быстро занять свое первоначальное место. Змейка раньше других занявшая свое место считается выигравшей. Через 2—3 мин учитель перебегает в любой конец зала, разводит руки в стороны — и музыка Прекращается. Все команды должны по этому сигналу быстро построиться в колонны лицом к учителю в той же последовательности, что и перед началом игры.</p>		
<b>Заключительный</b>	<p>Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние</p>	<p>Словесный метод</p>	<p>- Вы все молодцы. Какие движения мы сегодня повторили?</p> <p>- Будем ли мы еще играть в эту игру?</p> <p>- Спасибо за игру!</p> <p>Строимся парами и идем в класс</p>	<p><i>Отвечают на вопросы учителя</i></p>	<p>Фронтальная</p>

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Конструкт динамической перемены «Дядя Трифон»**

Составитель:  
студентка 4 «А» группы  
Роик Е. А.

Камышлов, 2023

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Ф.И.О. – Роик Елизавета Андреевна**

**Тема:** «Дядя Трифон»

**Цель:** формирование двигательных навыков посредством игры, повышение двигательной активности посредством игры, развитие умений организованности и дисциплинированности, укрепление мышечного аппарата, корпуса и ног, воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

*Образовательная:* формировать двигательные навыки посредством игры, повышать двигательную активность посредством игры;

*Развивающая:* развивать организованность и дисциплинированность;

*Воспитательная:* воспитание ценностного отношения к своему здоровью;

*Оздоровительная:* укрепить мышечный аппарат, корпус и ноги при выполнении физических упражнений.

**Инвентарь:** колонки, компьютер, мачи.

Этап	Образовательная задача этапа урока	Методы и приёмы	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Форма организации учебной деятельности
<b>Вводный</b>	Активизировать внимание детей, вызвать интерес к теме занятия, подготовить организм детей к физической нагрузке.	Словесный метод	<i>Построение в шеренгу, приветствие</i>	<i>Приветствуют учителя, строятся</i>	Фронтальная
<b>Основной</b>	Решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.	Словесный метод  Игровой метод	<p>Давайте поиграем в игру <b>«Дядя Трифон» (малой подвижности)</b></p> <p>В центре круга, образованного играющими, водящий - «Трифон». Играющие идут по кругу под текст:</p> <p>Как у дядюшки Трифона          Было семеро детей,          Они не пили, не ели,          Друг на друга все глядели,          Разом делали вот так!</p> <p>После слов «вот так» «Трифон» показывает движение, все его повторяют. Кто не смог, того «Трифон» отправляет на свое место, а сам становится в хоровод.</p>	<i>Играют в игру</i>	Фронтальная

			Если все повторили, прежний «Трифон» остается водящим до тех пор, пока кто-нибудь не сможет выполнить предложенное движение		
<b>Заключительный</b>	Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние	Словесный метод	<p>- Вы все молодцы.</p> <p>- Будем ли мы еще играть в эту игру?</p> <p>- Спасибо за игру!</p> <p>Строимся парами и идем в класс</p>	<i>Отвечают на вопросы учителя</i>	Фронтальная

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Конструкт динамической перемены «Автомобили»**

Составитель:  
студентка 4 «А» группы  
Роик Е. А.

Камышлов, 2023

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Ф.И.О. – Роиц Елизавета Андреевна**

**Тема:** «Автомобили»

**Цель:** формирование навыков физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, развитие координации, посредством игры «Автомобили, повышение двигательной активности посредством выполнений упражнений, развитие координаций движений, прыгучести, ориентировки в пространстве, укрепление мышечного аппарата, корпуса и ног, воспитание бережного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

*Образовательная:* формировать навыки физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, развитие координации, посредством игры «Автомобили», повышать двигательную активность посредством выполнений упражнений;

*Развивающая:* развивать координацию движений, прыгучесть, ориентировку в пространстве;

*Воспитательная:* воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

*Оздоровительная:* укрепить мышечный аппарат, корпус и ноги в ходе подвижной игры.

**Инвентарь:** карточки с цветами светофора

Этап	Образовательная задача этапа урока	Методы и приёмы	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Форма организации учебной деятельности
<b>Вводный</b>	Активизировать внимание детей, вызвать интерес к теме занятия, подготовить организм детей к физической нагрузке.	Словесный метод	<p><i>Построение в шеренгу, приветствие</i></p> <p>-Чтобы узнать в какую игру мы сыграем, отгадайте загадку Бежит, иногда гудит. В два глаза глядит, Только красный глазок глянет — Как вкопанный станет.</p> <p>- Правильно! Для начала давайте проведем с вами разминку. Повторяйте за мной</p> <p>С орехами, с орехами. (подскоки по кругу) Поскакали, поскакали С калачами, с калачами, (подскоки по кругу, руки согнуты в локтях, кулаки сжаты, руки поочерёдно ложатся одна на другую). По кочкам, по кочкам,</p>	<p><i>Приветствуют учителя, строятся</i></p> <p>- Автомобиль</p>	Фронтальная

			<p>Вприпрыжку, вприпрыжку, (прыжки по кругу) В яму – бух, из ямы – ух! (присесть – встать) Повторить 3 раза.</p> <p>- Молодцы!</p>		
<b>Основной</b>	Решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.	Словесный метод	<p>- Сейчас мы с вами превратимся в машины и поиграем в игру <b>«Автомобили»</b> (<i>малой подвижности</i>).</p> <p>Для этого давайте встанем в шахматном порядке и послушаем правила игры</p> <p>По команде «сели в машину» вы выполняете команду – изображая руками, что держитесь за руль.</p> <p>По команде «завели моторы» издаете звуки, имитирующий звук мотора. По команде «поехали» можно свободно передвигаться по залу, не сбивая друг друга под темп музыки. Я буду поднимать карточки с цветами светофора, где написано задание исполнения движений: красный – галоп; желтый – подскок; зеленый – бег с поджатыми ногами. По команде</p>	<i>Играют в игры</i>	Фронтальная

			<p>«машины в гараж» вы должны на 3 счета встать на свои первоначальные места, и кто не успеет поставить машину, тот выбывает из игры. Кто во время игры сталкивается и попадает в «аварию», тот тоже выбывает из игры.</p> <p>- Поиграем в игру «Большая карусель» Встаньте в круг и возьметесь за руки. Внимательно слушайте что нужно делать.</p> <p>Еле-еле, еле-еле Завертелись карусели. А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, Карусель остановите. Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра</p>		
<b>Заключительный</b>	Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и	Словесный метод	<p>- В какие игры мы сегодня играли?</p> <p>- Спасибо, вы большие молодцы!</p>	- Автомобили и большая карусель	Фронтальная

	приведение его в относительно спокойное состояние		<i>Построение в одну шеренгу</i>	<i>Строятся в одну шеренгу</i>	
--	---	--	----------------------------------	--------------------------------	--

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Конструкт динамической перемены «Ловишки - перебирижки»**

Составитель:  
студентка 4 «А» группы  
Роик Е. А.

Камышлов, 2023

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Ф.И.О. – Роиц Елизавета Андреевна**

**Тема:** «Ловишки-перебежки»

**Цель:** формирование двигательных умений и навыков посредством подвижных игр, повышение двигательной активности посредством игр, развитие физических качеств (скорости, ловкости, силы), двигательной активности, формирование опорно – двигательного аппарата при помощи игры, воспитание бережного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

*Образовательная:* формировать двигательные умения и навыки посредством подвижных игр, повышать двигательную активность посредством игр;

*Развивающая:* развивать физические качества (скорость, ловкость, силу), двигательную активность;

*Воспитательная:* воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

*Оздоровительная:* формировать опорно – двигательный аппарат при помощи игры.

**Инвентарь:** не требуется

Этап	Образовательная задача этапа урока	Методы и приёмы	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Форма организации учебной деятельности
<b>Вводный</b>	Активизировать внимание детей, вызвать интерес к теме занятия, подготовить организм детей к физической нагрузке.	Словесный метод	<p><i>Построение в шеренгу, приветствие</i></p> <p>- Как ваше настроение?</p> <p>Спорт – любимая игра, В нее играем мы всегда. Те, кто спортом увлечен, Здоровьем не обделен!</p>	<p><i>Приветствуют учителя, строятся</i></p> <p>- Хорошее</p>	Фронтальная
<b>Основной</b>	Решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.	Словесный метод	<p>Поиграем в игру <b>«Ловишки-перебежки» (малой подвижности)</b></p> <p>По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую</p>	<p><i>Играют в игру</i></p>	Фронтальная

			<p>сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.</p>		
<p><b>Заключительный</b></p>	<p>Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние</p>	<p>Словесный метод</p>	<p>- Что мы сегодня делали? Понравилась ли вам игра?</p> <p>- Спасибо, вы большие молодцы!</p> <p><i>Построение в одну шеренгу</i></p>	<p>- Играли в игру - Да</p> <p><i>Строятся в одну шеренгу</i></p>	<p>Фронтальная</p>

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Конструкт динамической перемены «Водяной»**

Составитель:  
студентка 4 «А» группы  
Роик Е. А.

Камышлов, 2023

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Ф.И.О. – Роик Елизавета Андреевна**

**Тема:** «Водяной»

**Цель:** формирование навыков и умений двигательных действий посредством подвижной игры, повышение двигательной активности посредством выполнений упражнений, развитие физических качеств (скорости, ловкости, силы), двигательной активности, формирование бережного отношения к своему здоровью, воспитание дисциплинированности, умений согласованно действовать в коллективе сверстников.

**Задачи:**

*Образовательная:* формировать навыки и умения двигательных действий посредством подвижных игр, повышать двигательную активность посредством выполнений упражнений;

*Развивающая:* развивать физические качества (скорость, ловкость, силу), двигательную активность;

*Воспитательная:* воспитывать дисциплинированности, умение согласованно действовать в коллективе сверстников;

*Оздоровительная:* формировать бережное отношение к своему здоровью.

**Инвентарь:** -

Этап	Образовательная задача этапа урока	Методы и приёмы	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Форма организации учебной деятельности
<b>Вводный</b>	Активизировать внимание детей, вызвать интерес к теме занятия, подготовить организм детей к физической нагрузке.	Словесный метод	<p><i>Построение в шеренгу, приветствие</i></p> <p>- Со спортом всегда по пути Ребят не страшат тренировки Пусть сердце стучится в груди. Нам смелым, и сильным, и ловким Быть надо всегда впереди</p>	<i>Приветствуют учителя, строятся</i>	Фронтальная
<b>Основной</b>	Решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.	Словесный Метод Демонстрационный метод Игровой метод	<p>- В путь, в путь, За шагом шаг. (идём по кругу) Мчись, лошадка, на рысях. В рысь, в рысь, в рысь Мчись, мчись, мчись. (на 3 строчки – подскоки по кругу) И в галоп, и в галоп, (галоп – лицом в круг) Хоп, хоп, хоп. (галоп – лицом из круга) А теперь, лошадка, стой! (успокаивающиеся постепенно подскоки). Отвези меня домой. (стоп)</p> <p>- Поиграем в игру <i>«Водяной» (малой подвижности)</i> Выбирается водящий. Дети, взявшись за</p>		Фронтальная

			<p>руки, идут по кругу вокруг водящего, говоря слова: «Водяной, водяной, что сидишь ты под водой. Выходи на бережок - поиграй со мной дружок». На слове «Дружок» все разбегаются в разные стороны, тот, кого первым догнал «водяной», загадывает образ, в котором нужно двигаться. Например, журавли. Включается музыка и дети должны изображать журавлей. Музыка заканчивается, дети замирают в позе. «Водяной» выбирает лучшую фигуру. Тот, кого выбрали становится «водяным». Игра продолжается.</p> <p>- Можно придумать более сложные задания, например, изображать явления природы, трудовые процессы, профессии и т.д.</p>	<i>Играют в игру</i>	
<b>Заключительный</b>	Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние	Словесный метод	<p>- Молодцы! Все ли у вас получилось?</p> <p>- Спасибо, вы большие молодцы!</p> <p><i>Построение в одну шеренгу</i></p>	<p>- Да</p> <p><i>Строятся в одну шеренгу</i></p>	Фронтальная

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Конструкт динамической перемены «Скорости»**

Составитель:  
студентка 4 «А» группы  
Роик Е. А.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Ф.И.О. – Роиц Елизавета Андреевна**

**Тема:** «Скорости»

**Цель:** формирование двигательной активности обучающихся, посредством игры, повышение двигательной активности посредством выполнений упражнений, развитие координаций движений, ориентировки в пространстве, укрепление мышечного аппарата, корпуса и ног, воспитание желания двигаться.

**Задачи:**

*Образовательная:* формировать двигательную активность, посредством игры, повышать двигательную активность посредством выполнений упражнений;

*Развивающая:* развивать координацию движений, ориентировку в пространстве;

*Воспитательная:* воспитывать желание двигаться;

*Оздоровительная:* укрепить мышечный аппарат, корпус и ноги при выполнении физических упражнений.

**Инвентарь:** -

Этап	Образовательная задача этапа урока	Методы и приёмы	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Форма организации учебной деятельности
<b>Вводный</b>	Активизировать внимание детей, вызвать интерес к теме занятия, подготовить организм детей к физической нагрузке.	Словесный метод	<p style="text-align: center;"><i>Построение в шеренгу, приветствие</i></p> <p>- Ребята, сегодня мы с вами будем играть в игру <b>«Скорости» (средней подвижности)</b>. Но прежде, нам надо подготовить своё тело, как следует размяться</p>	<i>Приветствуют учителя, строятся</i>	Фронтальная
<b>Основной</b>	Решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.	Словесный метод  Деманстра - ционный метод  Игровой метод	<p>Разминка по кругу. (Перестроение из колонны по одному в круг. Обычный шаг, шаг на носках, шаг на пятках, шаги на внешней и на внутренней стопе, подскок, лёгкий танцевальный бег, упражнения на координацию движений.)</p> <p>Дыхательная гимнастика: Носом вдох, а выдох ртом, Дышим глубже, а потом, Шаг на месте не спеша, Коль погода ХО-РО-ША.</p>	<i>Выполняют разминку</i>	Фронтальная

			<p>- Теперь поиграем в игру «Скорости».</p> <p>Сейчас мы с вами будем передвигаться по классу, двигаться вы можете в произвольном порядке, но, только внимательно слушая мой счет, а он будет меняться по скорости, и на каждый счет вы делаете шаг. (Педагог просчитывает/прохлопывает музыку в различном ритме)</p>	<i>Играют в игру</i>	
<b>Заключительный</b>	Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние	Словесный метод	<p>- Молодцы! У всех всё хорошо получается!</p> <p>- Давайте похлопаем друг другу</p> <p><i>Построение в одну шеренгу</i></p>	<i>Строятся в одну шеренгу</i>	Фронтальная

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Конструкт динамической перемены Эстафета «Снайперы»»**

Составитель:  
студентка 4 «А» группы  
Роик Е. А.

Камышлов, 2023

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Ф.И.О. – Роик Елизавета Андреевна**

**Тема:** «Эстафета «Снайперы»»

**Цель:** формирование навыка двигательной активности обучающихся, через организацию эстафеты, повышение двигательной активности посредством участия в эстафете, развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости), умение детей ориентироваться в пространстве, внимания, укрепление мышечного аппарата, корпуса и ног, воспитание дисциплинированности, умение согласованно действовать в коллективе сверстников.

### **Задачи:**

*Образовательная:* формировать навыки двигательной активности, через организацию эстафеты, повышать двигательную активность посредством участия в эстафете;

*Развивающая:* развивать физические качества (ловкость, быстрота, сила, выносливость), умение детей ориентироваться в пространстве, внимание;

*Воспитательная:* воспитывать дисциплинированность, умение согласованно действовать в коллективе сверстников;

*Оздоровительная:* укрепить мышечный аппарат, корпус и ноги в ходе эстафеты.

**Инвентарь:** кольца

Этап	Образовательная задача этапа урока	Методы и приёмы	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Форма организации учебной деятельности
<b>Вводный</b>	Активизировать внимание детей, вызвать интерес к теме занятия, подготовить организм детей к физической нагрузке.	Словесный метод	<p><i>Построение в шеренгу, приветствие</i></p> <p>- Класс, становись, равняйся, смирно!</p> <p>- Сегодня мы с вами поиграем в небольшую эстафету. Но для начала нужно размяться.</p>	<i>Приветствуют учителя, строятся</i>	Фронтальная
<b>Основной</b>	Решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.	Словесный метод Деманстра - ционный метод Игровой метод	<p>1. И. п. – ноги на ширине плеч. Руки на пояс. Повороты головы влево – вправо. Повторить 8-10 раз.</p> <p>2. И. п. – основная стойка. Руки на плечи. Вращение в плечевом суставе вперед-назад. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.</p> <p>3. И. п. – основная стойка. Одна рука поднята вверх, вторая опущена вдоль туловища. Пальцы сжаты в кулаки – рывки руками. Повторить 8-10 раз.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь, Положение рук: одна рука поднята</p>	<i>Выполняют разминку</i>	Фронтальная

		<p>над головой, вторая на поясе. Наклоны влево – вправо. Дыхание свободное. Повторить 8 – 10 раз в каждую сторону.</p> <p>5. И.п. – стойка ноги врозь. Положение рук: сцеплены в замок, ладони развернуты вниз Наклон вперед, коснуться пальцами носков ног – выдох. Повторить 6 – 8 раз.</p> <p>6. И.п. – основная стойка. Руки согнуты в локтях (положение рук при беге). Подскоки на месте со сменой ведущей ноги. Повторить 30-40 раз</p> <p>7. И.п. – основная стойка. Руки в упоре на спинке стула. Выполнить полный присед. Вернуться в исходное положение. Повторить 10-15 раз.</p> <p>8. Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны. Упражнение успокаивает сердцебиение и дыхание – 1 мин.</p> <p><b><i>Игровая эстафета «Снайперы» (высокой подвижности).</i></b></p> <p>Участники поочередно бегут к кольцу, совершают один бросок, возвращаются, передают</p>	<p><i>Выполняют ОРУ</i></p>	
--	--	---	-----------------------------	--

			<p>следующему. Расстояние 3–4 м.</p> <p>По сигналу участники команд выполняют штрафные броски в кольцо. За каждое попадание 1 очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.</p> <p><i>Подведение итогов</i></p>	<p><i>Участвуют в эстафете</i></p>	
<b>Заключительный</b>	<p>Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние</p>	<p>Словесный метод</p>	<p>- Молодцы! Вы все очень старались!</p> <p>- Давайте похлопаем друг другу</p> <p><i>Построение в одну шеренгу</i></p>	<p><i>Строятся в одну шеренгу</i></p>	<p>Фронтальная</p>

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Конструкт динамической перемены «Угадай, кто?»**

Составитель:  
студентка 4 «А» группы  
Роик Е. А.

Камышлов, 2023

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Ф.И.О. – Роик Елизавета Андреевна**

**Тема:** «Угадай, кто?»

**Цель:** формирование здорового образа жизни, интереса и инициативы обучающихся с помощью игры, повышение двигательной активности посредством игры, развитие внимания, быстроты реакции, формирование опорно – двигательного аппарата при помощи игры, воспитание дисциплинированности, умение согласованно действовать в коллективе.

**Задачи:**

*Образовательная:* формировать здоровый образ жизни, интереса и инициативы обучающихся с помощью игры, повышать двигательную активность посредством игры;

*Развивающая:* развивать внимание, быстроту реакции;

*Воспитательная:* воспитывать дисциплинированность, умение согласованно действовать в коллективе;

*Оздоровительная:* формировать опорно – двигательный аппарат при помощи игры.

**Инвентарь:** -

Этап	Образовательная задача этапа урока	Методы и приёмы	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Форма организации учебной деятельности
<b>Вводный</b>	Активизировать внимание детей, вызвать интерес к теме занятия, подготовить организм детей к физической нагрузке.	Словесный метод	<p style="text-align: center;"><i>Построение в шеренгу, приветствие</i></p> <p>- Класс, становись, равняйся, смирно!</p>	<p style="text-align: center;"><i>Приветствуют учителя, строятся</i></p>	Фронтальная
<b>Основной</b>	Решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.	Словесный метод  Демонстрационный метод  Игровой метод	<p style="text-align: center;"><b><i>Игра «Угадай, кто?» (малой подвижности)</i></b></p> <p>Выбирают водящего. Играющие становятся полукругом, лицом к центру. Водящий встаёт в центре полукруга спиной к играющим и закрывает глаза. По указанию учителя один из играющих подходит к водящему, касается рукой его плеча и быстро становится на своё место. Учитель считает «Раз, два, три». Водящий открывает глаза и старается отгадать, кто до него дотронулся. Если водящий отгадывает, игроки меняются местами.</p> <p><b>Правила:</b> водящему разрешается</p>	<p style="text-align: center;"><i>Выполняют разминку</i></p>	Фронтальная

			<p>открыть глаза на слово «три». Игра должна проходить тихо, чтобы водящему было легко определить подходившего игрока по направлению движения.</p> <p><b>Игра «На новое место» (малой подвижности)</b></p> <p>Посередине площадки нарисован круг. Вне его в разных местах - чертятся маленькие круги, число которых меньше на одно от числа участвующих в игре. Дети ходят по большому кругу. По сигналу учителя игроки спешат занять маленькие круги.</p> <p><b>Правила:</b> играющий, оставшийся без места, выходит из игры.</p>	<p><i>Играют в игру</i></p>	
<b>Заключительный</b>	Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние	Словесный метод	<p>- Молодцы!</p> <p><i>Построение в одну шеренгу</i></p>	<p><i>Строятся в одну шеренгу</i></p>	Фронтальная

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Конструкт динамической перемены «Вызов номеров»**

Составитель:  
студентка 4 «А» группы  
Роик Е. А.

Камышлов, 2023

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Ф.И.О. – Роик Елизавета Андреевна**

**Тема:** «Вызов номеров»

**Цель:** формирование навыка двигательной активности обучающихся через организацию игры, повышение двигательной активности посредством выполнений упражнений, развитие физических качеств: быстроты реакции, ловкости, координаций движений, укрепление мышечного аппарата, корпус и ноги, воспитание бережного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

*Образовательная:* формировать навыки двигательной активности обучающихся, через организацию игры, повышать двигательную активность посредством выполнений упражнений;

*Развивающая:* развивать физические качества: быстроту реакции, ловкость, координацию движения;

*Воспитательная:* воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

*Оздоровительная:* укрепить мышечный аппарат, корпус и ноги в ходе динамической перемены.

**Инвентарь:** -

Этап	Образовательная задача этапа урока	Методы и приёмы	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Форма организации учебной деятельности
<b>Вводный</b>	Активизировать внимание детей, вызвать интерес к теме занятия, подготовить организм детей к физической нагрузке.	Словесный метод	<p><i>Построение в шеренгу, приветствие</i></p> <p>- Класс, становись, равняйся, смирно!</p> <p>- Сегодня мы с вами поиграем в игру <b>«Вызов номеров» (малой подвижности)</b>, но перед этим нам необходимо размяться.</p>	<i>Приветствуют учителя, строятся</i>	Фронтальная
<b>Основной</b>	Решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.	Словесный метод Деманстра - ционный метод Игровой метод	<p>ОРУ на месте.</p> <p>1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы: на 1 – вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 - влево.</p> <p>2. И. п. – о. с. 1 – 2 – на два шага, правая рука вверх, левая вниз, кисти сжать в кулаки. Два рывка прямыми руками назад; 3 - 4 - руки перед грудью, раскрывая кисти, 5 – 8 – то же, меняя положение рук (повторить 6 – 8 раз).</p> <p>3. И.п.- основная стойка, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить</p>	<i>Выполняют ОРУ</i>	Фронтальная

			<p>руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, встать на носки, 4 – И.п.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой в замок.</p> <p>Наклоны в стороны: на 1-2 вправо, 3-4 влево.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> <p>6. И.п. – узкая стойка. Руки на поясе. На 1-выпад правой в сторону, руки вперед, 2-И.п. 3-4 – то же самое с левой.</p> <p>7. И.п. – широкая стойка, руки на поясе.</p> <p>На 1- наклон к правой ноге, коснуться пола, на 2 коснуться пола посередине, на 3 – к левой ноге, 4- И.п.</p> <p>8. И.п.- о.с., руки внизу. 1,3- прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>- Сейчас я предлагаю вам разделить на 2 команды. Каждому игроку в колонне присуждается номер (по порядку). Я буду называть какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером должны сделать любое упражнение</p>		
				<i>Играют в игру</i>	
<b>Заключительный</b>	<p>Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние</p>	<p>Словесный метод</p>	<p>- Молодцы!</p> <p>- Давайте похлопаем друг другу. Понравилась ли вам эта игра?</p> <p><i>Построение в одну шеренгу</i></p>	<p>- Да</p> <p><i>Строятся в одну шеренгу</i></p>	<p>Фронтальная</p>

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Конструкт динамической перемены «Отгадай движение»**

Составитель:  
студентка 4 «А» группы  
Роик Е. А.

Камышлов, 2023

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Ф.И.О. – Роиц Елизавета Андреевна**

**Тема:** «Отгадай движение»

**Цель:** формирование двигательной активности обучающихся, посредством правильного исполнения упражнения комплекса, повышение двигательной активности посредством игры, развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости), умение детей ориентироваться в пространстве, формирование правильной осанки, навыков правильного дыхания при выполнении физических упражнений, воспитание дисциплинированности.

**Задачи:**

*Образовательная:* формировать двигательную активность обучающихся, посредством правильного исполнения упражнения комплекса, повышать двигательную активность посредством игры;

*Развивающая:* развивать физические качества (ловкость, быстрота, сила, выносливость), умение детей ориентироваться в пространстве;

*Воспитательная:* воспитывать дисциплинированность, умение согласованно действовать в коллективе;

*Оздоровительная:* формировать правильную осанку, навыки правильного дыхания при выполнении физических упражнений.

**Инвентарь:** -

Этап	Образовательная задача этапа урока	Методы и приёмы	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Форма организации учебной деятельности
<b>Вводный</b>	Активизировать внимание детей, вызвать интерес к теме занятия, подготовить организм детей к физической нагрузке.	Словесный метод	<p><i>Построение в шеренгу, приветствие</i></p> <p>- Класс, становись, равняйся, смирно!</p> <p>- Сегодня поиграем с вами в игру <i>«Отгадай движение» (средней подвижности)</i>. Но для начала нужно размяться.</p>	<i>Приветствуют учителя, строятся</i>	Фронтальная
<b>Основной</b>	Решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.	Словесный метод Деманстра - ционный метод Игровой метод	<p>1. И.п. – основная стойка. Ходьба на месте в течение 1 мин. Соблюдать правильную осанку. Дыхание свободное.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь. Медленно поднять руки вверх, в стороны, прогнуться – вдох. Расслабьте мышцы, вернуться в и.п. – выдох. Темп медленный. Повторить 5 – 8 раз.</p> <p>3. И.п. – основная стойка. Присесть, обхватить руками</p>	<i>Выполняют ОРУ</i>	Фронтальная

		<p>колени, голову вниз – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. Повторить 8 – 10 раз.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. Повторить 10 раз.</p> <p>5. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Наклоны вперед. Дыхание свободное. Повторить 6 – 8 раз.</p> <p>6. И.п. – основная стойка. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10 – 15 раз в каждую сторону.</p> <p>7. И.п. – основная стойка. Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25 – 30 см. Переводить глаза с дальнего предмета (например: двери) на палец и обратно. Выполнять медленно в течение 30 – 40 секунд.</p> <p>- Сейчас, предлагаю поделится на 2 команды. Игроки одной из команд заранее договариваются между собой о том движении, которое они будут</p>	<p><i>Играют в игру</i></p>	
--	--	---	-----------------------------	--

			<p>делать все вместе на определенный счет во время ходьбы. Игроки водящей команды все вместе повторяют отгаданное движение. Затем команды меняются ролями</p>		
<b>Заключительный</b>	<p>Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние</p>	<p>Словесный метод</p>	<p>- Молодцы!</p> <p>- Давайте похлопаем друг другу. Понравилась ли вам эта игра?</p> <p><i>Построение в одну шеренгу</i></p>	<p>- Да</p> <p><i>Строятся в одну шеренгу</i></p>	<p>Фронтальная</p>

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Конструкт динамической перемены «Морская игра»**

Составитель:  
студентка 4 «А» группы  
Роик Е. А.

Камышлов, 2023

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Ф.И.О. – Роиц Елизавета Андреевна**

**Тема:** «Морская игра»

**Цель:** формирование навыка двигательной активности обучающихся, через организацию игры, повышение двигательной активности посредством выполнений упражнений, развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости), умение детей ориентироваться в пространстве, укрепление мышечного аппарата, корпуса и ног, воспитание дисциплинированности.

**Задачи:**

*Образовательная:* формировать навыки двигательной активности обучающихся через организацию игры, повышать двигательную активность посредством выполнений упражнений;

*Развивающая:* развивать физические качества (ловкость, быстрота, сила, выносливость), умение детей ориентироваться в пространстве;

*Воспитательная:* воспитывать дисциплинированность, умение согласованно действовать в коллективе;

*Оздоровительная:* укрепить мышечный аппарат, корпус и ноги в ходе физических упражнений.

**Инвентарь:** скакалка

Этап	Образовательная задача этапа урока	Методы и приёмы	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Форма организации учебной деятельности
<b>Вводный</b>	Активизировать внимание детей, вызвать интерес к теме занятия, подготовить организм детей к физической нагрузке.	Словесный метод	<p><i>Построение в шеренгу, приветствие</i></p> <p>- Класс, становись, равняйся, смирно!</p> <p>- Ребята, а кто такие моряки?</p> <p>- Мы сегодня тоже с вами будем моряками. Но для начала нам нужно размяться.</p>	<p><i>Приветствуют учителя, строятся</i></p> <p>- Это человек, который работает на корабле</p>	Фронтальная
<b>Основной</b>	Решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.	Словесный метод Деманстра - ционный метод Игровой метод	ОРУ на месте. 1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. Наклоны головы: на 1 – вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 - влево. 2. И. п. – о. с. 1 – 2 – на два шага, правая рука вверх, левая вниз, кисти сжать в кулаки. Два рывка прямыми руками назад; 3 - 4 - руки перед грудью, раскрывая кисти, 5 – 8 – то же, меняя положение рук	<i>Выполняют ОРУ</i>	Фронтальная

		<p>(повторить 6 – 8 раз).</p> <p>3. И.п.- основная стойка, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, встать на носки, 4 – И.п.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой в замок.</p> <p>Наклоны в стороны: на 1-2 вправо, 3-4 влево.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> <p>6. И.п. – узкая стойка. Руки на поясе.</p> <p>На 1-выпад правой в сторону, руки вперед, 2-И.п. 3-4 – то же самое с левой.</p> <p>7. И.п. – широкая стойка, руки на поясе.</p> <p>На 1- наклон к правой ноге, коснуться пола, на 2 коснуться пола посередине, на 3 – к левой ноге, 4- И.п.</p>		
--	--	--	--	--

			<p>8. И.п.- о.с., руки внизу. 1,3-прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.</p> <p><b>«Морская игра» (средней подвижности)</b></p> <p>Вдоль боковых линий площадки чертятся 2 линии (кладут 2 длинные скакалки), за каждой линией территория корабля. Играющие встают за одной линией, они находятся на корабле. Между линиями располагаются 2 пирата – водящие (2 ученика). По команде учителя «Плыдем», игроки должны перебежать на противоположную сторону за линию, т.е. переплыть на другой корабль. Пираты должны осаливать игроков, при этом за линию (на территорию корабля) не заходить. Игра повторяется 3-4 раза. Водящие меняются. Побеждают игроки, которые не были осалены</p> <p><i>Подводятся итоги игры</i></p>	<p><i>Играют в игру</i></p>	
--	--	--	---	-----------------------------	--

<b>Заключительный</b>	Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние	Словесный метод	<p>- Молодцы!</p> <p>- Давайте похлопаем друг другу. Понравилась ли вам эта игра?</p> <p><i>Построение в одну шеренгу</i></p>	<p>- Да</p> <p><i>Строятся в одну шеренгу</i></p>	Фронтальная
-----------------------	---	-----------------	---	---	-------------

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Камышловский педагогический колледж»

**Конструкт динамической перемены «Встречная эстафета с бегом»**

Составитель:  
студентка 4 «А» группы  
Роик Е. А.

Камышлов, 2023

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

**Ф.И.О. – Роик Елизавета Андреевна**

**Тема:** «Встречная эстафета с бегом»

**Цель:** формирование навыка двигательной активности обучающихся, через организацию эстафеты, повышение двигательной активности посредством участия в эстафете, развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости), умение детей ориентироваться в пространстве, формирование правильного свода стопы в беге, воспитание дисциплинированности.

### **Задачи:**

*Образовательная:* формировать навыки двигательной активности обучающихся через организацию эстафеты, повышать двигательную активность посредством участия в эстафете;

*Развивающая:* развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, выносливость), умение детей ориентироваться в пространстве;

*Воспитательная:* воспитывать дисциплинированность, умение согласованно действовать в коллективе;

*Оздоровительная:* формировать правильный свод стопы в беге.

**Инвентарь:** -

Этап	Образовательная задача этапа урока	Методы и приёмы	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Форма организации учебной деятельности
<b>Вводный</b>	Активизировать внимание детей, вызвать интерес к теме занятия, подготовить организм детей к физической нагрузке.	Словесный метод	<p><i>Построение в шеренгу, приветствие</i></p> <p>- Класс, становись, равняйся, смирно!</p> <p>- Проведём сегодня эстафету. Но для начала нужно размяться.</p>	<i>Приветствуют учителя, строятся</i>	Фронтальная
<b>Основной</b>	Решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.	Словесный метод Демонстрационный метод Игровой метод	<p>ОРУ на месте.</p> <p>1. И.п. – основная стойка, руки на поясе.</p> <p>Наклоны головы: на 1 – вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 - влево.</p> <p>2. И. п. – о. с. 1 – 2 – на два шага, правая рука вверх, левая вниз, кисти сжать в кулаки. Два рывка прямыми руками назад; 3 - 4 - руки перед грудью, раскрывая кисти, 5 – 8 – то же, меняя положение рук (повторить 6 – 8 раз).</p> <p>3. И.п.- основная стойка, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить</p>	<i>Выполняют ОРУ</i>	Фронтальная

			<p>руки вверх, встать на носки, 4 – И.п.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой в замок.</p> <p>Наклоны в стороны: на 1-2 вправо, 3-4 влево.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> <p>6. И.п. – узкая стойка. Руки на поясе.</p> <p>На 1-выпад правой в сторону, руки вперед, 2-И.п. 3-4 – то же самое с левой.</p> <p>7. И.п. – широкая стойка, руки на поясе.</p> <p>На 1- наклон к правой ноге, коснуться пола, на 2 коснуться пола посередине, на 3 – к левой ноге, 4- И.п.</p> <p>8. И.п.- о.с., руки внизу. 1,3-прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p><b>Эстафета (высокой подвижности)</b></p> <p>На площадке на расстоянии 5-6 м (10-12 м) чертятся 2 стартовых линии. Играющие встают во встречные колонны (6 колонн – 3 команды). Первые игроки (колонна слева) по команде учителя (старшеклассника) «Марш!» бегут вперед, передают эстафету первому игроку встречной колонны и встают в конец колонны. Игрок, получивший эстафету, бежит до противоположной колонны, чтобы передать эстафету. Победителем становится команда, которая первой поменялась местами. Игра повторяется 2 раза</p> <p><i>Подводятся итоги игры</i></p>	<p><i>Играют в игру</i></p>	
<b>Заключительный</b>	Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние	Словесный метод	<p>- Молодцы!</p> <p>- Давайте похлопаем друг другу. Вы все сегодня справились!</p> <p><i>Построение в одну шеренгу</i></p>	<p><i>Строятся в одну шеренгу</i></p>	Фронтальная

## Список литературы

1. А.Ю. Патрикеев, «Подвижные игры 1-4 классы» – Москва: «ВАКО»,2007.
2. Алексеев А.А. Игры на школьных переменах Оса: Росстани, 1992
3. Волчок И.П. Подвижные игры младших школьников. – Минск, Полымя, 2012.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 160 с.
5. Исаева С.А, «Организация переменок и динамических пауз в начальной школе» Москва 2004г.
6. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007. -208 с. - (Мастерская учителя).
7. Крикунов Г. А. Подвижные игры в образовательном процессе, 2020 год.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373).
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция).
10. Шитик С.А, Подвижные игры. – М, Физкультура и спорт, 2013.