

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа села Александровка муниципального района
Ставропольский Самарской области

«Рассмотрено»

На заседании МО
учителей начальных классов
Руководитель МО
_____/Е.П. Земляк/
Протокол № 5
от 08.07.2026г.

« Проверено»

Заместитель директора по УВР
_____/Л.И.Логвина /
08.07.2026 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ
с.Александровка
_____/ Ю.В.Воронкова/
Приказ № 25-од
от 08.07.2026 г.
.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

« Динамическая пауза»

**Начальное общее образование.
1 класс.**

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования”), Федеральной образовательной программы начального общего образования, (приказ. Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372), ООП НОО ГБОУ СОШ с. Александровка.

Данная рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для 1 класса является частью содержательного раздела ООП НОО ГБОУ СОШ с. Александровка и реализует спортивно- оздоровительное направление.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза».

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

Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной. Чтобы обеспечить разнообразие в условиях современной школы нам видится выход в организации для каждой параллели классов циклических занятий по скользящему графику.

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

Цель курса: воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр. Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий. Дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;

- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Динамические паузы выполняют следующие функции:

- Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;
- Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
- Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
- Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества
- Обучающую – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их
- Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы
- Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.
- Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний
- Лечебную – способствовать выздоровлению.

Ценностные ориентиры содержания курса ВД « Динамическая пауза»

направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место курса в учебном плане.

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю (66 часов в год) .

2 часа внеурочной деятельности использованы для проведения динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут, которая для обеспечения двигательной активности в 1-х классах организована в те дни, когда не проводятся уроки физической культуры). Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации деятельности предполагаются:

- соревнование, веселые старты;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Содержание курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза».

Раздел 1. Подвижные игры (10 часов)

Рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания. Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время

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

Раздел 2. Игры на внимание (11 часов)

Отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через

необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое

- через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким ребенку, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание детей на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

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

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

Раздел 3. Общеразвивающие игры. (7 часов)

«Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Летающая вертушка» Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

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

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

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

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

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно);

комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

Раздел 4. Комплексы общеразвивающих упражнений (5 часов)

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		
		теоретических	практических	всего
1	Подвижные игры	6	12	18
2	Игры на внимание. Игровые двигательные упражнения с мячами. Эстафеты.	8	11	19
3	Общеразвивающие игры. Игровые двигательные упражнения с предметами	4	10	14
4	Комплексы общеразвивающие	5	10	15
	Итого:	23	43	66

Планируемые результаты освоения курса.

Личностные результаты:

Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование

курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»1 класс.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
---	--------------	--------------	-------------------	-------------------

1	Вводный урок. Здоровый образ жизни. Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	1	Беседа о ЗОЖ, спортивная игра.	Досуговое общение . Игровая деятельность
2	Личная гигиена. Игра" «Вызов номеров»	1	Беседа о ЗОЖ, спортивная игра	Игровая деятельность
3	Профилактика травматизма. «Мяч по кругу»	1	Беседа о ЗОЖ, Игра-соревнование.	Игровая деятельность
4	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".	1	Игра-соревнование	Игровая деятельность
5	Нарушение осанки. Игры «Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра.	Досуговое общение Игровая деятельность
6	Игры с прыжками: «Поймай рыбку», «Змейка на асфальте»	1	Игра-эстафета	Веселые старты
7	Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание.	1	Игра-соревнование Проектная культпоход	Игровая деятельность Проект Поход
8	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание.	1	Игра-соревнование	Игровая деятельность
9	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай-убегай"-разучивание.	1	Сюжетно-ролевая игра	Игровая деятельность
10	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко	1	Игра-эстафета	Веселые старты
11	Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!",	1	Игра, проектная, культпоход	Игровая деятельность
12	Веселые старты. "«Третий лишний»	1	Сюжетно-ролевая игра	Игровая деятельность
13	"Быстрые упряжки"	1	Игра-эстафета	Эстафета
14	Эстафета.	1	Игра-эстафета	Путешествие по станциям
15	Игры "Трамвай" Пройди и не задень"	1	Игра-соревнование	Игровая деятельность
16	Игры у гимнастической стенки:" Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	1	Сюжетно-ролевая игра	Игровая деятельность
17	Эстафета с лазаньем перелезанием.	1	Игра-эстафета	Эстафета
18	Игры у гимнастической стенки.	1	Беседа о ЗОЖ, игра	Досуговое общение Игровая деятельность

19	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень":	1	Игра, проектная, культпоход	Игровая деятельность ПроектПоход
20	Игры с лентами(веревочкой): Поймай ленту". «Удав стягивает кольцо» разучивание	1	Сюжетно-ролеваяигра	Игровая деятельность
21	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки».	1	Игровая, проектная, культпоход	Игровая деятельность Проект Поход
22	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей игры: «Карусель», «Замри», « Чужая палочка»	1	Беседа о ЗОЖ, познавательная игра	Досуговоеобщение Игровая деятельность
23	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"- разучивание	1	Игра-эстафета	Викторина-игра
24	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	1	Игра-соревнование	Игровая деятельность
25	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня". "Успей поймать"- разучивание	1	Игра-соревнование	Игровая деятельность
26	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему»	1	Сюжетно-ролевая игра	Игровая деятельность
27	Игры с мячом: «Бег с шариком» Мяч в корзину", «Веревочка	1	Игра-соревнование	Игровая деятельность
28	Игры-эстафеты с бегом и Мячом. «Третий лишний» «Кто больше», «Успевай, не зевай» «День и ночь»,	1	Игра-эстафета	Эстафета
29	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" "Прыжки по полоскам".	1	Игра-эстафета	Викторина Эстафета
30	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки". «Ворота». «Мишень»	1	Игра-соревнование	Игровая деятельность

31	Игры с обручами: "Упасть не давай", «Нас не слышно и не видно»	1	Игра-эстафета	Игровая деятельность Эстафета
32	Игра-соревнование "Веселые старты"	1	Игра-соревнование	Игровая деятельность
33	Игры с мячом (с элементами футбола и волейбола): "Обведи меня", "Успей поймать"	1	Игра-эстафета	Соревнование Эстафета

Электронные образовательные ресурсы.

Динамические перемены в начальной школе. Игры.

<https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/dinamicheskie-peremeny-v-nachalnoi-shkole-igry.html>

Единая коллекция ЭОР. [http://school-collection.edu.ru/catalog/Примерные комплексы общеразвивающих упражнений](http://school-collection.edu.ru/catalog/Примерные_комплексы_общеразвивающих_упражнений)

Приложение.

Комплекс № 1 (без предметов)

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс № 2 (с гимнастической палкой)

I. И. п. — о. е., палка внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться и посмотреть на палку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

II. И. п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону, в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

III. И. п. — о. е., палка внизу. 1 — 4 — поднимая руки вперед, сесть на пол произвольным способом и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола; 5—8 — встать без помощи рук в и. п. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

IV. И. п. — то же. 1 — наклон вперед, палку положить на пол (выдох); 2 — выпрямиться, руки вверх (вдох);

3 — наклон вперед; взять палку (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

V. И. п. — о. е., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — выпад левой ногой в сторону с наклоном вправо (выдох); 2 — толчком возвратиться в и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе.

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

VII. И. п. — о. е., палка впереди. 1 — взмах правой ногой вперед, носком коснуться палки

(выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в среднем темпе. Ноги не сгибать, туловище вперед не наклонять.

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

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

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

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

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

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

VIII. И. п. — стойка ноги врозь правой, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменой положения.

Комплекс № 3 (с флажками)

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс № 4 (со скакалкой)

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

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

III. И. п. — стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — пружинистые наклоны влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую руку а голову; пружинистые наклоны вправо, меняя положение рук. Повторить 4—5 раз в каждую Сторону среднем темпе. Выполняя упражнение, скакалку натянуть, ноги не сгибать. Дыхание равномерное, без задержки.

IV. И. п. — о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —2 — поднимая руки вперед и натягивая скакалку, присесть на носках (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 7—8 раз в