

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Протокол № 1  
от «28» июня 2021 г.

**ПРОВЕРЕНО**

Зам. директора  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ

с. Новое Усманово

\_\_\_\_\_/ Маннапова Г.К./

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **динамической паузы**

**Уровень программы начальное общее образование 1 класс**

**Составлена на основе программы  
в соответствии с требованиями стандарта второго поколения НОО**

Составители: Кашапова А.А.

Новое Усманово  
2021

### **Пояснительная записка**

Программа кружка «Быстрее, выше, сильнее» разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта, образовательной программы школы.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

### **Содержание программы**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **Место кружка в учебном плане.**

Программа рассчитана на 6бч-1 кл. год с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 30 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Ценностными ориентирами содержания** данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

## Тематическое планирование 1 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	16
2	Подвижные игры	34
3	Эстафеты	16
	итого	66

### Методические рекомендации

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

### Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. Раздел-«Русские народные игры», изучается с 1-го класса
2. Раздел - «Подвижные игры», изучается в 1-м классе.
3. Раздел - «Эстафеты», изучается в 1-м классе.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

### Цели изучения по каждому разделу

#### **«Русские народные игры»**

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

#### **«Игры народов России»**

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

#### **«Подвижные игры»**

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

#### **«Эстафеты»**

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

### **Личностными результатами кружка**

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами кружка** является формирование универсальных учебных действий(УУД).

#### ➤ Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятия;
- Учиться работать по определенному алгоритму.

#### ➤ Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

#### ➤ Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

#### **Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

#### **Режим занятий:**

В 1 классе 2 ч в неделю занятия продолжительностью 30 минут .

#### **Планируемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

**Календарно - тематическое планирование  
1-го класса (66 часов)**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во час.</b>
1-2		Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	2
3-4		Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	2
5-6		Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	2
7-8		Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление	2
9-10		Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание.	2
11-12		Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор."Прыжки по полоскам"-разучивание	2
13-14		Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание. Национальная игра "В раю оленьих троп" разучивание	2
15-16		Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание	2
17-18		Игры с обручами:"Упасть не давай", "Пролезай - убегай" -разуч.	2
19-20		Игры с мячом:"Кто дальше бросит", "Метко в цель"	2
21-22		Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", Национальная игра "В раю оленьих троп"	2
23-24		Игры в снежки:"Защитники крепости", "Нападение акулы"	2
25-26		"Быстрые упряжки"	2
27-28		Игры на санках."На санки", "Гонки санок"	2
29-30		Игры на санках"Трамвай", "Пройди и не задень"	2

31-32	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание	2
33-34	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	2
35-36	Игры у гимнастической стенки -повтор	2
37-38	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты.разучивание	2
39-40	Игры с лентами (веревочкой): Поймай ленту", Удав стягивает кольцо-разучивание	2
41-42	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"- "Быстрый олень: прыжки через нарты.	2
43-44	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей., игры: «Карусель», «Замри»	2
45-46	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-разучивание	2
47-48	Игры с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	2
49-50	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать"- разучивание	2
21-52	Игры с мячом:"Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему	2
53-54	Игры с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2
55-56	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2
57-58	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" – повтор."Прыжки по полоскам"-повтор.	2
59-60	Игры с бегом: "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор	2
61-62	Игра-соревнование "Веселые старты"	2



63-64		Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать"-повтор.	2
65-66		Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор.	2

### **Материально-техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами.