



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей № 76 имени В.Н. Полякова»

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ «Лицей № 76»
№ 155 – од от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Динамическая пауза: подвижная
перемена»

направление: «Спортивно – оздоровительная деятельность»

Класс: 1

Срок реализации: 1 год

Составитель: Борисова Л.Н., учитель начальных классов

2023 – 2024 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Динамическая пауза: подвижная перемена» для 1 классов составлена с учетом требований:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273 – ФЗ
2. Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями)
3. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБУ «Лицей № 76»
4. Учебного плана внеурочной деятельности МБУ «Лицей № 76» на 2023 – 2024 г.
5. Раздела «Внеурочная деятельность». Рабочей программы Физическая культура В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 4 – е изд. – М.: Просвещение

Программа «Динамическая пауза: подвижная перемена» определяет содержание деятельности с учетом особенностей образовательной политики МБУ «Лицей № 76», образовательных потребностей и запросов обучающихся.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Динамическая пауза: подвижная перемена» для обучающихся 1 классов составлена на основе раздела «Внеурочная деятельность» авторской программы курса «Физическая культура» В. И. Лях.

Цель программы: создание благоприятных условий для занятий физкультурой и спортом по средствам привлечения современных подвижных игр.

Основными задачами являются:

- повышение двигательной активности обучающихся;
- формирование системы организации подвижных перемен развивающего и воспитывающего характера, по средствам привлечения современных игр;
- воспитывать у обучающихся стремление заниматься спортом и вести здоровый образ жизни;
- развитие творческого подхода к проведению динамических пауз;
- воспитание физической активности у обучающихся, положительного отношения к спорту.

Содержание программы направлено на применение спортивных умений, здорового игрового азарта, полноценной физической нагрузки в соответствии с возрастом. Материал представлен физическими упражнениями, с которыми обучающиеся познакомились в процессе учебного курса, а в процессе внеурочной деятельности его закрепляют и применяют. Содержание материала наполнено современными подвижными играми и упражнениями, направленными на организацию активного и здорового досуга, содействует развитию волевых качеств, таких как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка.

В программе представлен игровой материал, способствующий знакомству с современными играми Российской Федерации, расширению и закреплению арсенала двигательных умений и навыков, приобщение к здоровому образу жизни.

Курс 1 класса рассчитан на 1 час в неделю, 17 часов в год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Гражданско – патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;

- первоначальное представление о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно – эстетических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно – нравственное воспитание:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивости к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и для других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

- бережное отношение физическому и психологическому здоровью.

Трудовое воспитание:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе;

- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальное представление о научной картине мира;

- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия:

базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

- объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;

- определять существенные признаки для классификации, классифицировать предложенные объекты;

- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритм;

- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

- устанавливать причинно – следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическими работниками вопросов;

- с помощью педагогических работников формировать цель, планировать изменения объектов, ситуации;

- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения в связях между объектами (часть – целое, причина – следствие);

- формировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;

- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей(законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

- признавать возможность существования разных точек зрения;

- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;

- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

- готовить небольшие публичные выступления;

- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

Совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- ответственно выполнять свою часть работы;

- оценивать свой вклад в общий результат;

- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы

Регулятивные универсальные учебные действия:

Самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результатов;

- выстраивать последовательность выбранных действий.

Самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- особенности игр различной направленности;
- теоретические основы знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий.

Обучающийся будет уметь:

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- организовывать и проводить игры разной физической активности, производить набор равносильных команд, осуществлять справедливое судейство, обосновывать штрафные баллы.

Обучающийся получит возможность сформировать:

- умение объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- положительную социальную адаптацию, расширить сферы общения, приобрести опыт взаимодействия с окружающим миром;
- умение проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

Воспитательные результаты:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; потребности в ведении здорового образа жизни;
- осознавать ценность здоровья и направлять усилия на его сохранение и укрепление;
- потребность позитивной коммуникации с окружающими.

Содержание курса внеурочной деятельности (с указанием форм организации и видов деятельности)

Виды	Формы
Спортивно – оздоровительная деятельность	Упражнения, самостоятельная и групповая физическая активность, соревнования, эстафеты
Игровая деятельность	Подвижные игры, ролевые игры
Познавательная деятельность	Экскурсия, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры, проекты
Социальное творчество	Практические занятия, библиотечные уроки, встречи со специалистами

Раздел 1. Подвижные перемены

Профилактика травматизма Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение) Правила по технике безопасности.

Понятия: «подвижная игра», «правила игры», «элементы игры», «игровые предметы», «современные игры». Виды современных игр. Классификация игр по степени подвижности. Знакомство с правилами современных игр. Определение положительного влияния физических упражнений на организм.

Бег: развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве, бег в разных направлениях, бег в чередовании с ходьбой, бег «змейка», «ручеек».

Прыжки: на одной ноге, двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено), с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Ловля, передача, броски и ведение мяча.

Игры малой подвижности: «День и ночь», «Вызов номера».

Игры средней подвижности: «Успей, не зевай», «Ловушки – перебежки»

Игры большой подвижности: Эстафета.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

(с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы)

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Подвижные перемены				
1	Профилактика травматизма	1	1	
2	Нарушение осанки	1	1	
3	Эстафета	2		2
4	«Успей, не зевай»	2		2
5	«День и ночь»	2		2
6	«Наперегонки парами»	2		2
7	Эстафеты	2		2
8	«Ловушки – перебежки»	2		2
9	«Вызов номера»	2		2
10	Итоговое занятие «Лестница успеха»	1		1
Итого:		17	2	15

Игровой материал.

Название игры: «Успей, не зевай»

Описание игры: чертится круг. Его и нужно использовать как ориентир для данной игры. Игроки двигаются в обход его в колонну по одному. По команде учителя, каждый игрок берет предмет (кегля, набивной мяч, конус) и проходит с ним дальше. Предметы берут все игроки, кроме замыкающего в колонне. Далее, по команде учителя, обучающиеся двигаются по линии центрального круга, останавливаются и поворачиваются по команде: «Налево» лицом к центру. Затем делают небольшой шаг вперед и кладут предмет на пол, на расстоянии 0,5 – 0,8 метра от линии центрального круга. Далее отступают за центральную линию. Учитель находится в центре круга, поправляет предметы, дает указания, указывает направление движения. По команде учителя: «направо», «шагом – марш», дети поворачиваются и начинают движение по кругу. Обязательно НЕ ЗАХОДЯТ за центральную линию круга. По заранее условленному сигналу (хлопок, свисток) игроки устремляются в круг и стараются завладеть предметами. Одному из учеников предмета не достается.

Название игры: «День и ночь»

Описание игры: учитель даёт команду «день» – игроки «гуляют» (двигаются). При команде «ночь» игроки неподвижно замирают на месте. Проигравшим считается игрок не сохранивший неподвижность.

Название игры: «Наперегонки парами»

Описание игры: игроки в командах делятся на пары. Они добегают до черты держась за руки и возвращаются. Выигрывает пара, не разомкнувшая рук.

Название игры: «Ловушки – перебежки»

Описание игры: на одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5 – 6 м чертится вторая линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта. Играющие делятся на две группы – два отряда (не более 6 – 8 человек в каждом). Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит два снежка (лёгкие мячи). По сигналу учителя первый отряд перебегает из одного дома в другой. Дети второго отряда берут по одному снежку (мячу) и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные этот раз также отходят в сторону.

Название игры: «Вызов номера»

Описание игры: играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне – команде. Учитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков. Правила игры: 1. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову учителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко.