



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
<b>Раздел 1. Подвижные перемены</b>				
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
<b>Итого:</b>		<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>

**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.