



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

**ПРИНЯТА**

на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБУ «Лицей № 76»  
№ 102 – од от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»**

**направление: «Спортивно – оздоровительная деятельность»**

Класс: 1

Срок реализации: 1 год

Составитель: Борисова Л.Н., учитель начальных классов

2024 – 2025 учебный год

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

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273 – ФЗ
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2020 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями)
3. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБУ «Лицей № 76»
4. Учебного плана внеурочной деятельности МБУ «Лицей № 76» на 2024 – 2025 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» определяет содержание деятельности с учетом особенностей образовательной политики МБУ «Лицей № 76», образовательных потребностей и запросов обучающихся.

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

*Цель программы:* создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

*Основными задачами являются:*

- укрепление здоровья обучающихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- содействие гармоничному, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, формирование коммуникативных компетенций.

Содержание программы ориентировано на осознание сущности физического совершенства как важнейшей составляющей человеческой культуры, обеспечивающей освоение детьми данных от природы возможностей укрепления здоровья.

В программе представлен игровой материал, способствующий углублению знаний, расширению и закреплению арсенала двигательных умений и навыков, ориентированный на достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, развивающий нравственные качества обучающихся и приобщающий их к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Курс 1 класса рассчитан на 1 час в неделю, 33 часа 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 к 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 алгоритма;

- 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:*

- истории развития современных игр в России;

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*Обучающийся будет уметь:*

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

*Обучающийся получит возможность сформировать:*

- основы реализации проектно – исследовательской деятельности;
- умение объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- умение рассчитывать физическую нагрузку на организм;
- умение проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

**Воспитательные результаты:**

- воспитывают ответственное отношение к своему здоровью;
- потребности в ведении здорового образа жизни;
- чувство сопереживания, искренности, критичности;
- потребность во взаимовыручке и взаимопомощи.

### **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. Основы здорового образа жизни**

*Здоровый образ жизни.* Понятие «здоровый образ жизни». Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»

*Здоровье в порядке – спасибо зарядке.* Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики

*Личная гигиена* Понятие «личная гигиена». Правила личной гигиены. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.

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

*Нарушение осанки* Составление комплекса упражнений для укрепления осанки.

## **Раздел II. Современные подвижные игры.**

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», «ручечка».

**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:* «Поймай рыбку», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Третий лишний».

*Игры средней подвижности:* «Мяч по кругу», «Бег с шариками», «Не слышно и не видно», «Ворота», «Белки, шишки, орехи».

*Игры большой подвижности:* «Чужая палочка».

## **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

(с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы)

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<i>Раздел I. Основы здорового образа жизни</i>				
1	Здоровый образ жизни	2	1	1
2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	2	1	1
3	Личная гигиена	2	1	1
4	Профилактика травматизма	2	1	1
5	Нарушение осанки	2		2
<i>Раздел II. Подвижные игры</i>				
6	«Мяч по кругу»	2		2
7	«Поймай рыбку»	2		2
8	«Цепи кованы»	2		2
9	Профилактика травматизма	2	1	1
10	«Змейка на асфальте»	2		2
11	«Бег с шариками»	2		2
12	«Не слышно и не видно»	2		2
13	«Третий лишний»	2		2
14	«Ворота»	2		2

15	«Чужая палочка»	2		2
16	«Белки, шишки, орехи»	2		2
17	Итоговое занятие «Лестница успеха»	1		1
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>5</b>	<b>28</b>

**Приложение 1.**

**Игровой материал.**

**Название игры: «Мяч по кругу»**

**Описание игры:** играющие встают по кругу, лицом внутрь. Между ними расстояние один – два шага. Им дается задание: каждый начертит вокруг себя маленький кружочек. По счету: “Один, два, три!” – ребята передают или перебрасывают большой легкий мяч. Тот, кто мяч уронит, покидает игру до тех пор, пока другой ребенок не нарушит правила – не уронит мяч. Игра кончается, когда мяч обойдет круг 1 – 2 раза. Передавать или перебрасывать мячик можно только ребенку, стоящему рядом, причем в одну сторону (вправо или влево). Запрещается передавать мячик через одного, ронять его, выходить из очерченного круга. Нарушивший правила временно выходит из игры (поворачивается спиной, пока другой ребенок не нарушит одного из перечисленных условий).

**Название игры:** «Поймай рыбку»

**Описание игры:** по сигналу, водящий догоняет любого игрока и задевает его рукой (осаливает). Водящий и осаленный игрок берутся за руки одной рукой (образуют «рыбачкую сеть») и начинают догонять остальных «рыбок», бегая парой, не разъединяя рук. Догнав и осалив следующего игрока, они присоединяют его к «рыбачкой сети» и «рыбачат» уже втроем, перемещаясь по залу, держась втроем за руки. Таким образом, с каждым осаленным игроком, «сеть» становится на одного человека длиннее, а «рыбок» на одну меньше. Игра продолжается до тех пор, пока все «рыбки» не будут пойманы. Разрывать «сеть» (отпускать руки) во время игры запрещается. Игрок, осаленный при разорванной «сети», пойманным не считается и остается «рыбкой».

**Название игры:** «Цепи кованы»

**Описание игры:** количество участников – не менее восьми. Участники разбиваются на две команды и встают в две цепочки, держась за руки, друг напротив друга. Одна из команд кричит: «Цепи кованные, раскуйте нас!» Другая команда отзывается: «Кем из нас?». Первая команда выбирает одного из участников другой команды, этот участник бежит и пытается с разбегу разбить цепочку, чтобы участники разомкнули руки. Если ему это удастся, он возвращается в свою команду и уводит с собой одного из участников, разомкнувших руки. Если не удастся – сам остается в другой команде. Играют до тех пор, пока одна команда полностью не перейдет в другую.

**Название игры:** «Змейка на асфальте»

**Описание игры:** на асфальте рисуется лента в виде змейки участники игры прыгают по ее контуру. В игре используются «игральные кости» и выполнять несколько повторений, согласно количеству точек на кубике.

**Название игры:** «Бег с шариками»

**Описание игры:** участники игры становятся друг за другом, шарик зажимается между спиной предыдущего и животом последующего ребенка. Руки опущены вниз. Таким образом пройти 5 – 7 метров до стула, взять «земляничку» (маленький красный шарик берет первый игрок), обойти стул и вернуться к началу дистанции. Гусеница, которая не рассыплется по дороге, победила! Вместо шара можно использовать лёгкий мяч.

**Название игры:** «Не слышно и не видно»

**Описание игры:** водящий с завязанными глазами садится на «пенек». Остальные располагаются по кругу в 20 шагах. Тот из играющих, на кого укажет ведущий, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий, слышав шаги или шорох, должен указать рукой направление, откуда эти звуки доносятся. Если он укажет направление верно, то сменяет водящего. Победителем окажется тот, кто сумеет приблизиться к водящему, дотронуться до плеча, а потом назвать по имени. Водящий должен по голосу узнать товарища.

**Название игры:** «Третий лишний»

**Описание игры:** расстояние между парами 2 – 3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями. Убегающий может занять свое место в паре,



только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега. Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими.

**Название игры: «Ворота»**

**Описание игры:** выбираются двое игроков, которые встают друг напротив друга, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Остальные игроки встают цепочкой (берутся за руки или кладут руки на плечи друг к другу) и проходят под воротами. Игроки – ворота напевают:

Золотые ворота  
Пропускают не всегда  
Первый раз прощается  
Второй запрещается  
А на третий раз  
Не пропустим вас!

или другой вариант:

Золотые ворота  
Проходите господа  
Первой мать пройдет  
Всех детей проведет  
Первый раз прощается  
Второй раз запрещается  
А на третий раз  
Не пропустим вас.

На последних словах ворота резко опускают руки и ловят тех, кто оказался под ними. Пойманные образуют новые «ворота». Игра заканчивается, когда всех игроков поймают.

**Название игры: «Чужая палочка»**

**Описание игры:** чертится круг. Игрокам раздаются палочки. Палочек меньше на 1, чем игроков. Они оставляют их на полу в круге. По сигналу учителя дети разбегаются по игровому полю. По сигналу учителя дети возвращаются к кругу. Игроки разбирают палочки. Одному игроку палочки не хватит. Он выбывает из игры.

**Название игры: «Белки, шишки, орехи»**

**Описание игры:** все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя «беличье гнездо». Между собой они договариваются, кто будет «белкой», кто – «орехом», кто – «шишкой». Водящий один, гнезда у него нет. Есть в этой игре ещё и ведущий, который произносит слова: «белки», «шишки», «орехи». Если он сказал «белки», то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если ведущий говорит: «орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, становится орехом. Водящий и ведущий могут быть разными людьми, а может обе функции выполнять один человек. Ведущим может быть подана команда: «белки, шишки, орехи», и тогда меняются местами сразу все.