


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №81» г. Перми

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 /Е.М. Самсонова-Гавшина/

« 09 » сентября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 /Н.А. Денисова/

Приказ № \_\_\_\_\_

от « 20 » 09. 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Веселые переменки»  
для 1-4 классов

на 2024-2025 учебный год  
Базовый уровень

Составитель:  
Н.В. Мелкозерова  
учитель физической  
культуры

Пермь, 2024

## **Пояснительная записка**

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Веселые переменки» составляют следующие документы:

Конвенция о правах ребенка;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

ФГОС НОО, утвержденный приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;

Методические рекомендации по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Методические рекомендации Минпросвещения по организации:

внеурочной деятельности по ФГОС НОО 2021 года (письмо от 05.07.2022 № ТВ-1290/03);

Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «СОШ №81» г. Перми», в том числе с учетом рабочей программы воспитания;

СанПиН 1.2.3685-21;

Устав МАОУ «СОШ №81» г. Перми;

Рабочая программа воспитания МАОУ «СОШ №81» г. Перми

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. На «Веселых переменках» используются различные подвижные игры. Игра – ведущая деятельность детей.

Подвижные игры на «Веселых переменках» – естественный источник радостных эмоций и физической активности, способствуют смене деятельности и активному отдыху. По содержанию, игры на переменах лаконичны, выразительны и несложны, не требуют спортивную форму и специальную подготовку.

Игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания - развитию физических качеств.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Практика показывает, применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций:

- обучающая;
- воспитательная;
- коррекционно-развивающая;
- психотехническая;
- коммуникативная;
- развлекательная;
- релаксационная.

Убыстрение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

В силу особенностей детей не всякую игру можно использовать, необходимо учитывать уровень трудности игры и сложность ее во взаимодействии игроков. Игра будет интересна, если доступна и понятна. Для этого можно использовать различные варианты одной игры, которые предусматривают сохранение ее правил и умений детей с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Для того, чтобы игра приносила пользу, необходимо продумывать ее до мелочей. Строго соблюдать правила игры, технику безопасности, как для играющих, так и для наблюдающих за игрой. Игры с дидактической направленностью учат детей объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

Требования к отбору игр следующие:

- игра должна давать новые понятия;
- в игре должны развиваться способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на часто меняющуюся обстановку;
- дидактическое и двигательное содержание игры должно соответствовать особенностям программного материала;
- степень сложности игры должна соответствовать усвоенным умениям и навыкам.

При организации и проведении игры необходимо придерживаться следующих правил:

- простота и доступность правил;
- каждый ребенок должен быть активным участником игры;

#### **Цель и задачи и условия проведения курса**

**Цель:** Создать комфортные условия, способствующие сохранению здоровья младших школьников, через организацию школьных перемен.

#### **Задачи:**

- создать условия для формирования здорового образа жизни обучающихся;
- организовать досуговую деятельность обучающихся во время перемены;
- создать условия для психологической и эмоциональной разрядки обучающихся во время перемены.

#### **Режим и место проведения занятий.**

Занятия проводятся в рекреации второго этажа.

1 смена 10.25-10.40

2 смена 14.40-14.55

#### **Содержание программы**

«К своим флажкам», «Запрещенные движения», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам», «Фигуры», «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики», «Товарищ командир», «Не ошибись», «Беги и собирай», «Берегись, Буратино», «Жмурки», «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». «Зима - лето», «Космонавты». «Пчелки», Веселые эстафеты с предметами. «Пустое

место», «Быстро по местам», «Ловишки», «Карлики и великаны», «Зайцы, сторож и жучка», «Через ручеек», «У ребят порядок строгий», «Стая», «Быстро по местам», «Летучие рыбки», «Пчелы и медвежата», «Зима – лето», «Проведи», «Светофор», «Гуси – лебеди», «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето», «Волк во рву», «Пустое место», «Воробушки», «Зима - лето», «Космонавты», «Летает - не летает», «Статуя», «Товарищ командир», «День и ночь», «Воробьи вороны», «Зима - лето», «Салки выручали», «Гуси и волк», «Салки выручали», «Пчелки», «Хитрая лиса», «Зима – лето», «Мы веселые ребята», «Волк во рву», «Пустое место», «Зима - лето», «Космонавты». Веселые эстафеты с мечами. Игры на свежем воздухе. «Зима лето».», Веселые эстафеты на свежем воздухе, «Волк во рву», «Пустое место». «Класс смирно», «Веселые старты» «К своим флажкам», «Два мороза», «Гуси и волк», «Салки выручали», «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда», «День и ночь», «Воробьи вороны», «Воробушки». Веселые старты с баскетбольными мячами. Игры с мячом и обручем. Игры со скакалками.

### **Тематическое распределение количества часов**

Тема раздела	Количество теории	Часов практики
Техника безопасности	3	-
Игры	-	34
Итого	3	34

### **Планируемые результаты**

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Веселые переменки» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение

при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

-знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

-познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

-интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

-осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

-экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

-экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Веселые переменки» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

***Познавательные универсальные учебные действия***

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

-ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

-выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

-моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, игр;

-устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

-классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой



направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

-самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

-формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

-овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

-использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений; использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

Общение:

-вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

-строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

-организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

-проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

-продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самоорганизация и самоконтроль:

-оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего

организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

-контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

-предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Веселые переменки» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются:

-полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены различные игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

### **Учебно–тематическое планирование**

<b>Неделя</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание занятий</b>
<b>1 четверть</b>		
1.		ТБ при подвижных играх. Игры «Третий-лишний», «Вышибалы».
2.		Игры «Белые медведи», «Карлики и великаны».
3.		Игры «Волк во рву», «Пустое место».
4.		Игры с мячами. «Снайперы».
5.		Игра «Снайперы», «Футбол».
6.		Игры с мячами. «Снайперы»
7.		Веселые эстафеты с мячами.
8.		Игры «Чай-выручай», «Вышибалы»
9.		Веселые эстафеты с предметами.
10.		Игры «Третий-лишний», «Вышибалы».
11.		Игры «Веселые старты», «Футбол».



12.		ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима- лето».
13.		Игры «Колдунчики», «Пчелки».
14.		«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».
15.		Игры «Класс смирно», «Веселые старты»
16.		Игры со скакалками. «Вышибалы»
17.		Игры «Волк во рву», «Пустое место».
18.		Игры «Третий-лишний», «Вышибалы».
19.		«Воробушки», «Берегись Буратино».
20.		Игры со скакалками. «Вышибалы».
21.		Игры «Белые медведи», «Карлики и великаны».

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса учебное оборудование**

<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
1.	Проектор	1
2.	Колонка	

22.		Веселые эстафеты с мечами.
23.		ТБ при подвижных играх. Игры «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».
24.		Игры «День и ночь», «Воробьи вороны».
25.		Игры «Третий-лишний», «Вышибалы».
26.		Игры «Белые медведи», «Карлики и великаны».
27.		Игры «Гуси и волк», «Салки выручали».
28.		Полоса препятствий. «Вышибалы»
29.		Веселые эстафеты с мечами.
30.		Игры «Веселые старты», «Футбол».
31.		Веселые эстафеты на свежем воздухе.
32.		Игры на свежем воздухе. «Салки выручали», «Волк во рву».
33.		Игры на свежем воздухе. Игра «Снайперы», «Футбол».
34.		Участие в школьном спортивном фестивале. Веселые эстафеты.