

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Комитет образования администрации муниципального образования Тосненский район  
МБОУ «СОШ Красноборский ЦО»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета школы

Согласовано  
Заместитель директора школы по ВР  
Никитина С.Ю.

Протокол № 1  
от "31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
и.о. директор школы

Богданова Ю.Н.

Приказ № 166-од

от "31" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Спортивная переменa»**

(спортивно – оздоровительное направление)

1-4 класс

Срок реализации: 2023-2024

Количество часов: 34

Учитель: Дудинский Ю.А.

## 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа по курсу ВУД «Спортивная перемена» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (ред. 11.12.2020);

Направление программы - спортивно-оздоровительное.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная перемена» для 1-4 классов составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся начальной школы, состоит из трех разделов, рассчитана на проведение 1 час в неделю, 34 часа в год и реализуется за счёт часов плана внеурочной деятельности.

Программа будет реализована через нелинейное расписание для организации подвижных игр младших школьников на переменах, в периоды динамических пауз по окончанию уроков.

Программа может быть использована для освоения с любого года обучения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная перемена» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в лицее. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра на перемене - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи,

коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться со отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

#### **Цель программы:**

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

#### **Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

**Личностными результатами программы «Спортивная перемена» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами программы «Спортивная перемена» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):**

### **Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### **Коммуникативные УУД:**

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнера, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### **Предметные результаты программы внеурочной деятельности**

Первостепенным результатом реализации программы «Спортивная перемена» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Раздел 1. Общеразвивающие игры**

Данный раздел позволяет педагогу выявить у своих подопечных потенциальные возможности и интересы. Помочь им их реализовать. Игра – это хорошая возможность для организации межличностных отношений в классе, возможность свободного самоопределения и самореализации, ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка. Любая игра строиться на принципе единства – единство обучения, воспитания, развития.

### **Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты**

Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, формированию осанки, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

### **Раздел 3. Русские народные игры**

Очень важно обогатить детей запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев двигательными элементами, дети смогут самостоятельно организовать и проводить игры.

<b>Содержание курса внеурочной деятельности</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
<b>Раздел 1. Общеразвивающие игры</b>		
Игры на ориентирование в пространстве	Коллективная игра	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Осуществлять взаимный контроль, оценивать взаимное поведение при перемещении, оказывать взаимопомощь; Выбирать эффективные способы решения поставленных задач, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, поиск новых форм для решения поставленных задач, уметь договариваться о распределении функций и ролей,

		задавать вопросы, уметь слушать собеседника.
Игры с предметами	Беседа, коллективная игра	Мотивация учебной деятельности, развитие эстетической потребности, уважительного отношения к иному мнению, ориентироваться в разнообразии способов задач, самостоятельно решать проблему; Уметь формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действие в соответствии с поставлено задачей, адекватно воспринимать предложение учителя, творчески подходить к решению поставленных задач.
Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты		
Подвижные игры	Загадки, беседа, коллективная игра	Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, перемещаться в ограниченном пространстве, совершенствовать быстроту реакции, скоростные способности, выносливость. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Устанавливать цели. Концентрация воли для преодоления физических нагрузок, стабилизация эмоционального состояния.
Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий	Познавательная беседа, коллективная, групповая игра	Контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, уметь договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, выделять и формулировать то, что усвоено. Развивать уважительное отношение к иному мнению, стремиться к сотрудничеству, уметь составить план самостоятельных действий.
Эстафеты с мячами	Командные соревнования	Выбирать действие в соответствии с поставлено задачей, ориентироваться в разнообразии способов обучения, применять различные способы самоконтроля. Проявление активности

		для решения познавательных задач, умение использовать общие приемы, умение анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение. Умение использовать общие приемы, анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение, контролировать эмоциональное состояние.
Раздел 3. Народные игры		
Хороводные игры Сюжетные игры	Беседа, викторина, коллективная игра, групповая игра	Получат представления об особенностях русских народных игр. Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, развивать двигательные и скоростные способности. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректировок. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
Русские народные игры	Беседа, спортивный праздник	Осознание своей этнической принадлежности, мотивация учебной деятельности, исходя из чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, умение пользоваться информацией о своей культуре.

### Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям подвижными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

- **Словесные методы** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели можно использовать: объяснение, рассказ, команды.
- **Наглядные методы** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.
- **Практические методы:** Метод упражнений; Игровой метод; Соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя способами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались

некоторые навыки.

### 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
Раздел 1.Общеразвивающие игры	
Игры на ориентирование в пространстве	6
Игры с предметами	8
Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты	
Подвижные игры	3
Эстафеты с бегом и прыжками, с преодоление препятствий	5
Эстафеты с мячами	5
Раздел 3. Народные игры	
Хороводные игры. Сюжетные игры	3
Русские народные игры	4
Итого	<b>34</b>

