

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Муниципальное образование Торопецкий район

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Торопецкого района
средняя общеобразовательная школа №2**

Калинина ул., д.43, Торопец, 172840

Тел./факс (848268) 2-17-64. E-mail: toropecschoo12@yandex.ru

Рассмотрена на заседании

педагогического совета

22 августа 2023 г.

Протокол № 8



Директор школы Разуминина И.В.

Приказ № 235 от 22 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно – спортивная направленность

«Весёлая переменка»

Возраст учащихся: 7 - 10 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель программы:

**Лукова Оксана Евгеньевна
педагог дополнительного образования**

г. Торопец
2023 год

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Программа «Весёлая переменка» разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы дополнительного образования учащихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Актуальность: Двигательная активность необходима детям для нормального роста и их развития. Игра – ведущая деятельность детей, одно из важных средств, всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

По содержанию все предложенные игры соответствуют возрастным и физическим особенностям детей младшего возраста. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма с более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная **оздоровительная направленность** развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

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. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая

усталости. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Программа разработана на основе следующей нормативно-правовой базы:

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 14.07.2022 г.)
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р)
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 22 февраля 2023 г. N 197/129 "О внесении изменения в пункт 4 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ"
12. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»
15. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28
16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.)

17. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

18. Приказ Министерства образования Тверской области от 23.09.2022 г. №939/ПК «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных образовательных программ в Тверской области».

Цель программы: удовлетворить потребность детей в двигательной активности, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

- укрепление здоровья учащихся, посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- воспитание внимания, культуры поведения, дисциплинированности, доброжелательного и внимательного отношения к людям, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
- обучение умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- формирование коммуникативных компетенций.

В основу программы «Весёлая переменка» положены следующие принципы:

Принцип сознательности и активности предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям.

Принцип активности предполагает умение учащихся быстро принимать и уверенно осуществлять тактические решения. Активность достигается четкой организацией тренировки и живым и интересным её проведением.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ изучаемых действий, образцовое, доходчивое объяснение и использование разнообразных наглядных пособий.

Принцип доступности и индивидуальности предусматривает, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи и подбирались посильные средства для их решения.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает последовательность в обучении, регулярные занятия, логическую связь предыдущего учебного материала с последующим, постепенное увеличение нагрузки.

Принцип прочности предусматривает усвоение знаний, умений, навыков. Основным условием реализации этого признака является многократное повторение упражнений, приемов, действий.

При обучении все изложенные выше принципы применяются во взаимосвязи. Основная задача педагога состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей.

К концу обучения по программе: «Весёлая переменка» осуществляется интеллектуальное и эстетическое развитие ребенка, формируются психологические черты личности, удовлетворяется потребность ребёнка в естественной двигательной активности, формируется техника выполнения спортивных соревновательных движений, соответствующих умений и навыков, осуществляется освоение техники и формирование привычки к занятиям определёнными видами физических упражнений, использование которых позволит сохранить здоровье и работоспособность на протяжении всей жизни человека.

Раздел воспитания

- добродетели (справедливость, любовь к ближнему, преданность, доброта, сочувствие, скромность, вежливость, верность, обязательность, щедрость, милосердие и т.п.);
- ценности (счастье, радость, ценность жизни, ценность личности, ценность взаимоотношений, ценность свободы воли, ценность сознания, дружба, ценность труда,

достоинство, ценность интеллекта, ценность самовыражения, ценность истины, ценность веры и т.д.);

- этика отношения к окружающим;
- этика отношений в коллективе;
- этика общения (правила хорошего тона, этика общения с противоположным полом, с людьми старшего и младшего возраста);
- внешняя и внутренняя этика;
- этика гражданина страны и т.д.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 4 года обучения и предназначена для детей младшего школьного возраста.

Продолжительность занятий: 1 класс – 35 минут, 2 – 4 классы – 40 минут.

Программа «Весёлая игротека» включает 135 занятий: одно занятие в неделю:

- для обучающихся 1 класса предполагает 33 часа- 1 час в неделю, 34 учебные недели;

- для обучающихся 2-4 класса 34 часа – 1 час в неделю, 34 учебные недели.

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря, наглядных материалов и без них.

Учебный план

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов
1 класс		
1.	Какие бывают игры? Правила игры. Обязательны ли они для всех?	2
2.	Подвижные игры.	7
3.	Народные игры.	7
4.	Игры на развитие психических процессов.	9
5.	Спортивные игры.	8
	Итого:	33
2 класс		
1.	Подвижные игры.	9
2.	Народные игры.	7
3.	Игры на развитие психических процессов.	10
4.	Спортивные игры.	8
	Итого:	34
3 класс		
1.	Подвижные игры.	9
2.	Народные игры.	7
3.	Игры на развитие психических процессов.	10
4.	Спортивные игры.	8
	Итого:	34
4 класс		
1.	Подвижные игры.	9
2.	Народные игры.	7
3.	Игры на развитие психических процессов.	10
4.	Спортивные игры.	8
	Итого:	34
	Итого:	135 час.

Содержание программы

Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определённым признакам:

- по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры детей, вечная борьба добра против зла);
- по интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);
- по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные);
- по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

Данная классификация предназначена для того, чтобы облегчить учителю планирование занятий с младшими школьниками и наглядно обозначить соответствие игр разделу программы.

- **Прогнозируемые результаты** применения программы направлены:
- **на формирование первичных общеучебных умений и навыков** у учащихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой.

• **введение детей в предметную область физической культуры.** Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств. Обучение должно быть ориентировано на зону ближайшего развития, то есть на опережающее актуальное состояние способностей ребенка, но не ограничивающее развитие других способностей (содействуя развитию силы, мы в тоже время угнетающе действуем на развитие гибкости и т.д.).

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание занятия	Характеристика деятельности обучающихся
-------	--------	--------------	--------------------	---

1.	Какие бывают игры? Правила игры. Обязательны ли они для всех?	2 ч.	Знакомство с содержанием работы внеурочной деятельности «Весёлая переменка».	
2.	Подвижные игры.	34 ч.	<p>В этот раздел входят простые и усложненные-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и, кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила.</p> <p>Игры – поиски, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.</p> <p>Игры с быстрым нахождением своего места - игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.</p>	<p><u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма.</p> <p><u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.</p> <p><u>Осознавать</u> внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе.</p> <p><u>Слушать и понимать</u> речь других людей.</p> <p>Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками и сотрудниками школы.</p> <p><u>Моделировать</u>: использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения применять алгоритм предложенных действий.</p>
3.	ные игры.	28 ч.	раздел входят игры разных народов, игры-хороводы и молодецкие игры. Многие народные игры	<u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.

			<p>проходят с изображением трудовых процессов, с традициями быта, обряда и ритуалами, и сохранились как фольклорные игры тех времен. Игры-хороводы не исчезли: они приняли другую, более современную форму и содержание, более близкие к современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием.</p>	
4.	на развитие психических процессов	39 ч.	<p>льные, интеллектуальные, сюжетно-ролевые игры направленные на развитие интеллектуальных способностей, помогают всестороннему развитию детей, способствуют развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи, скорости реакции, умению найти свое место в коллективе. Пальчиковые игры – развивают моторику рук.</p>	<p><u>Моделировать</u> соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр. <u>Воспроизводить</u> способы выполнения действий с опорой на модели <u>Слушать и понимать</u> речь других людей.</p>
5.	Спортивные игры.	32 ч.	<p>В этот раздел, вошли спортивные игры, игры со скакалками, с обручами, с гимнастическими палками, с мячами. Игры с прыжками, с бегом, с лазанием перелезанием, игры с сопротивлением и борьбой, которые помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость,</p>	<p><u>Соотносить</u> заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов. <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <u>договариваться</u> о правилах общения с одноклассниками. <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.</p>

			коллективизм и др.	
б.	Резерв	1 ч.		
	Итого:	135 ч.		

Планируемые результаты

«Весёлая переменка».

Личностные результаты:

- – *оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- – *уметь выражать* свои эмоции;
- – *понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметные результаты:

- формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия:

- - *определять и формировать* цель деятельности с помощью учителя;
- - *проговаривать* последовательность действий во время занятия;
- - *учиться работать* по определенному алгоритму;
- - оценка качества и уровня исполнения.

Познавательные универсальные учебные действия:

- – умение *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- – умение *выражать* свои мысли;
- – *слушать* и *понимать* речь других;
- – *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- – *учиться работать в паре, группе, в коллективе*; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Ожидаемые результаты:

- снижение негативных последствий учебной перегрузки;
- увеличение уровня двигательной активности;
- совершенствование физических возможностей и интеллектуальных способностей;
- повышение психоэмоциональной устойчивости;
- сохранение и укрепление здоровья.

В результате освоения программы «Весёлая переменка» обучающиеся должны иметь представление:

- о традициях народных праздников;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

должны знать:

- историю возникновения народных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- правила безопасного поведения во время проведения игр.

должны уметь:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость, броски, метание);

- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- сотрудничать друг с другом во время проведения занятий;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- участвовать в организации и проведении игр в группе и классе.

Представление результатов работы по программе

Участие обучающихся в играх, конкурсах, викторинах, соревнованиях. Итоговый контроль занятий каждого года обучения пройдет в форме спортивно-игрового праздника.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

		2023- 2024 Год обучения	
	К —	1 — количество часов в	
	22.05 – 26.05	— промежуточная	
04.09- 08.09			4
11.09 – 15.09			4
18.09 -22.09			4
25 .09- 29.09			4
02 .10- 06.10			4
16.10 -20.10			4
23.10 -27.10			4
30.10-03.11			к
06.11 -10.11			4
13 .11- 17.11			4
20 .11- 24.11			4
27.11 – 01.12			4
04.12 – 08.12			4
11.12 – 15.12			4
18.12 – 22.12			4
25.12-29.12			4
01.01 – 05.01			к
08.01 – 12.01			4
15.01 – 19.01			4
22.01 – 26.01			4
29.01 – 02.02			4
05.02 – 09.02			4
12.02 – 16.02			4
19.02 – 23.02			4

Дополнительной общеобразовательной программы на 2023/2024 учебный г

Календарный учебный график

недели

26.02 – 01.03	4
04.03 – 07.03	4
11.03 – 15.03	4
18.03-22.03	К
25.03 -29.04	4
01.04 – 05.04	4
08.04 – 12.04	4
15.04 – 19.04	4
22.04 – 26.04	4
29.04 – 03.05	4
06.05 -10.05	4
13.05 – 17.05	4
20.05 – 24.05	4

Количество недель/часов 34 нед./ 136час.

**Календарно-тематическое планирование программы «Весёлая переменка»
1-4 классы.
1 класс (33 часа)**

№ темы	Тема	Кол-во часов
	<i>Вводное занятие.</i>	<i>2 часа</i>
1	Знакомство с содержанием работы внеурочной деятельности «Весёлая игротека». Какие бывают игры?	1
2	Правила игры. Обязательны ли они для всех?	1
	<i>Подвижные игры.</i>	<i>7 часов</i>
3	Подвижная игра: «Капканы».	1
4	Подвижная игра: «Гуси-гуси».	1
5	Подвижная игра: «Третий лишний».	1
6	Подвижная игра: «Краски».	1
7	Подвижная игра: «Летает, не летает».	1
8	Подвижная игра: «Горелочки».	1
9	Подвижная игра: «Казачьи и разбойники».	1
	<i>Народные игры.</i>	<i>7 часов</i>
10	Знакомство с народными играми. Русская народная игра: «Каравай».	1
11	Русская народная игра: «У медведя во бору».	1
12	Русская народная игра: «Узнай по голосу».	1
13	Шорские народные игры: «Перетяни палку», «Стрельба из лука».	1
14	Шорские народные игры: «Мы охотимся», «Бабки».	1
15	Татарская народная игра: «Тимербай», «Спутанные кони».	1
16	Игры народов Коми: «Стой, олень!».	1
	<i>Игры на развитие психических процессов.</i>	<i>9 часов</i>
17	Виды дидактических игр. Игры с игрушками.	1
18	Игры с природным материалом: «Разложи листья по убывающей величине», «Что растёт в лесу».	1
19	Настольная игра: «Парные картинки».	1
20	Настольная игра: «Домино» (грибы).	1
21	Пальчиковые игры: «Моя семья», «Капустка».	1
22	Пальчиковая игра: «Лодочка».	1
23	Сюжетно-ролевая игра: «Парикмахерская».	1
24	Сюжетно-ролевая игра: «Магазин».	1
25	Словесная игра: «Отгадай-ка», «Что растёт в лесу».	1
	<i>Спортивные игры.</i>	<i>8 часов</i>
26	Игры на развитие скоростных качеств: «А ну-ка, догони!», «Кто первый?».	1
27	Игры для формирования правильной осанки: «Ванька-встанька», «Лошадки».	1
28	Игры с бегом: «Караси и щука», «Дорожки».	1
29	Игры с прыжками: Кто дальше?», «Болото».	1
30	Игры со скакалками: «Скакалочка», «Лягушка».	1

31	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Сильный бросок».	1
32	Игры с лазанием и перелезанием: «Защита укрепления», «Распутай верёвочку».	1
33	Спортивно-игровой праздник. Игры, эстафеты, весёлые минутки.	1
	Итого:	33 часа

Календарно-тематическое планирование программы «Весёлая переменка»

1-4 классы.

2 класс (34 часа)

№ темы	Тема	Кол-во часов
	<i>Подвижные игры</i>	<i>9 часов</i>
1	Подвижная игра: «Салки с мячом».	1
2	Подвижная игра: «Прыгай через ров».	1
3	Подвижная игра: «Кошки - мышки».	1
4	Подвижная игра: «Волк во рву».	1
5	Подвижная игра: «Совушка-Сова».	1
6	Подвижная игра: «Белки, волки, лисы».	1
7	Подвижная игра: «Вытолкни за круг».	1
8	Подвижная игра: «Перейди по кочкам».	1
9	Подвижная игра: «Открывай ворота».	1
	<i>Народные игры</i>	<i>7 часов</i>
10	Русская народная игра: «Гори-гори ясно».	1
11	Русская народная игра: «Кот и мышь».	1
12	Шорская народная игра: «Кто ты?»	1
13	Шорская народная игра: «Драка на мешках».	1
14	Татарские народные игры: «Скок-перескок», «Хлопушки».	1
15	Башкирские народные игры: «Медный пень», «Юрта».	1
16	Удмуртские народные игры: «Водяной», «Догонялки».	1
	<i>Игры на развитие психических процессов.</i>	<i>10 часов</i>
17	Игры с природным материалом. «Чьи следы», «От какого дерева лист».	1
18	Словесная игра: «Угадай по описанию».	1
19	Настольная игра: «Пазлы».	1
20	Пальчиковая игра: «Цветки».	1
21	Пальчиковая игра: «Сидит белка на телеге».	1
22	Сюжетно-ролевая игра: «Почта».	1
23	Игра с кубиками: «Кто быстрее построит дом?».	1
24	Игра на развитие внимания: «Летает, не летает», «Съедобное, несъедобное».	1
25	Игры-загадки: «Да, и нет», «Отвечай, не говоря», «Чепуха».	1
26	Игры в фанты: «Работа и забава», «Птичник».	1
	<i>Спортивные игры</i>	<i>8 часов</i>
27	Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне».	1
28	Игры с бегом: «Городок-бегунок», «Салка».	1
29	Игры с прыжками: «Воробушки и кот», «Попрыгунчики».	1
30	Игры со скакалками: «Ты, скакалочка скачи», «Удочка».	1

31	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Мячик кверху», «Блуждающий мяч».	1
32	Игры с лазанием и перелезанием: «Цепи кованы», «Распутай верёвочку».	1
33	Игры на меткость: «Стрельба по мишеням».	1
34	Спортивно-игровой праздник. Игры, эстафеты, весёлые минутки.	1
	Итого:	34 часа

**Календарно-тематическое планирование программы «Весёлая переменка»
1-4 классы.
3 класс (34 часа)**

№ темы	Тема	Кол-во часов
	<i>Подвижные игры</i>	<i>9 часов</i>
1	Подвижная игра: «Перемена мест».	1
2	Подвижная игра: «Перетягивание каната».	1
3	Подвижная игра: «Встречный бой».	1
4	Подвижная игра: «Волк и овцы».	1
5	Подвижная игра: «Борящаяся цепь».	1
6	Подвижная игра: «Бабки».	1
7	Подвижная игра: «Жмурки».	1
8	Подвижная игра: «Гуси-лебеди».	1
9	Подвижная игра: «Зайцы в огороде».	1
	<i>Народные игры</i>	<i>7 часов</i>
10	Русская народная игра: «Во поле берёза...».	1
11	Русская народная игра: «Ручеек».	1
12	Шорская народная игра: «Птичка на дереве».	1
13	Шорская народная игра: «Набивание тебека».	1
14	Татарские народные игры: «Продаём горшки», «Перехватчики».	1
15	Удмуртские народные игры: «Игра с платочком», «Поймай меня!».	1
16	Башкирские народные игры: «Липкие пеньки», «Стрелок».	1
	<i>Игры на развитие психических процессов.</i>	<i>10 часов</i>
17	Игры на развитие воображения: «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1
18	Игры на развитие мимики: «Вы поедете на бал?», «Сколько времени?»	1
19	Настольная игра: «Лото».	1
20	Пальчиковая игра: «Ну-ка, отгадай», «Определи игрушку».	1
21	Настольная игра: «Шашки».	1
22	Сюжетно-ролевая игра: «Ателье».	1
23	Игра на развитие интеллектуального и логического мышления: «Переложи палочку», «Собери пословицу»,	1
24	Игры на развитие внимания: «Ищи безостановочно», «Заметь всё».	1
25	Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1
26	Игры на развитие восприятия: «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1

	<i>Спортивные игры</i>	<i>8 часов</i>
27	Игры с мячом: «Мой весёлый, звонкий мяч!», «Озорные мячики».	1
28	Игры с бегом: «Весёлые старты».	1
29	Игры с прыжками: «Прыгай через ров».	1
30	Игры с обручами: «Кто первый?»	1
31	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Лови мяч», «Зевака».	1
32	Игры с гимнастической палкой. Эстафета.	1
33	Игры со скакалкой: «Прыг-скок», «Найди жгут».	1
34	Спортивно-игровой праздник. Игры, эстафеты, весёлые минутки.	1
	Итого:	34 часа

**Календарно-тематическое планирование программы «Весёлая переменка»
1-4 классы.
4 класс (34 часа)**

№ темы	Тема	Кол-во часов
	<i>Подвижные игры</i>	<i>9 часов</i>
1	Подвижная игра: «Море волнуется, раз!»	1
2	Подвижная игра: «Коршун и наседка».	1
3	Подвижная игра: «Пчёлы и медведи».	1
4	Подвижная игра: «Птица без гнезда».	1
5	Подвижная игра: «Западня».	1
6	Подвижная игра: «Цепи кованы».	1
7	Подвижная игра: «Пустое место».	1
8	Подвижная игра: «Волк, коза и козлята».	1
9	Подвижная игра: «Белые медведи».	1
	<i>Народные игры</i>	<i>7 часов</i>
10	Русская народная игра: «Коробейники».	1
11	Русская народная игра: «Молодецкие игры».	1
12	Шорские народные игры: «Поймать зайца за уши», «Рукоборье».	1
13	Шорские народные игры: «Перетягивание каната», «Волк и табун лошадей».	1
14	Игры народов Коми: «Невод», «Охотник».	1
15	Татарские народные игры: «Лисички и курочки», «Займи место».	1
16	Башкирские народные игры: «Молчанка», «Палка-кидалка».	1
	<i>Игры на развитие психических процессов.</i>	<i>10 часов</i>
17	Игры на развитие воображения: «Почему и потому», «Искатель цветов».	1
18	Игры на развитие мимики: «Зеркало», «Зоопарк».	1
19	Настольная игра: «Лото».	1
20	Игры на развитие интеллектуального мышления: «Наши любимые сказки», «Математическая шкатулка».	1
21	Сюжетно-ролевая игра: «Зайцы в огороде», «Пчёлки и ласточки».	1
22	Настольная игра: «Шахматы».	1
23	Игра на развитие логического мышления: «Ну-ка, отгадай», «А вы думаете, почему?».	1

24	Игры на развитие внимания: «Запомни порядок», «Что в корзинке?».	1
25	Игры на развитие памяти: «Повторяй за мной», «Какой предмет переставили?».	1
26	Игры на развитие восприятия: «Выложи сам».	1
	Спортивные игры	8 часов
27	Игры с бегом: «Догони-перегони».	1
28	Игры гимнастической палкой: «Палочка-выручалочка».	1
29	Игры с обручами: «Найди свой дом», «Я колечко кручу».	1
30	Игры с мячом: «Попади в цель», «Из круга вышибало».	1
31	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Баба Яга», «Три характера».	1
32	Игры со скакалкой: «Весёлые старты со скакалкой».	1
33	Игры на внимание: «За флажками», «Отряд смирно!».	1
34	Спортивно-игровой праздник. Игры, эстафеты, весёлые минутки.	1
	Итого:	34 часа

Условия реализации программы

Спортивный инвентарь, спортзал, игровая площадка на пришкольной территории

Планируемые результаты

«Весёлая переменка».

Личностные результаты:

- – *оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- – *уметь выразить* свои эмоции;
- – *понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметные результаты:

- формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия:

- - *определять и формировать* цель деятельности с помощью учителя;
- - *проговаривать* последовательность действий во время занятия;
- - *учиться работать* по определенному алгоритму;
- - оценка качества и уровня исполнения.

Познавательные универсальные учебные действия:

- – умение *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- – умение *выражать* свои мысли;
- – *слушать* и *понимать* речь других;
- – *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- – *учиться работать в паре, группе, в коллективе*; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Ожидаемые результаты:

- снижение негативных последствий учебной перегрузки;
- увеличение уровня двигательной активности;
- совершенствование физических возможностей и интеллектуальных способностей;
- повышение психоэмоциональной устойчивости;

- сохранение и укрепление здоровья.

В результате освоения программы «Весёлая переменка» обучающиеся должны иметь представление:

- о традициях народных праздников;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

должны знать:

- историю возникновения народных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- правила безопасного поведения во время проведения игр.

должны уметь:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость, броски, метание);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- сотрудничать друг с другом во время проведения занятий;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- участвовать в организации и проведении игр в группе и классе.

Представление результатов работы по программе

Участие обучающихся в играх, конкурсах, викторинах, соревнованиях. Итоговый контроль занятий каждого года обучения пройдет в форме спортивно-игрового праздника.

Список литературы:

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2001.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры / Москва, 1974.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
5. Гришина Г.Н. Любимые детские игры / Москва, 1997.
6. Игротека для всех! – Москва, 1999.
7. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.
8. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. – Москва, 1983.
9. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.
10. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе /Москва, Баласс,2008.
11. Фролов В.Г. Физкультурные занятия и спортивные игры на прогулке. – Москва, 1986.
12. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 1997.