

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация**

**"Педагогика сердца"**

**АНО «Педагогика сердца»**

**РАССМОТРЕНО**

замдиректора по УВР

Дронь И.В.  
Приказ № 133 от «22» 08 2023 г

**СОГЛАСОВАНО**

директор АНО

"Педагогика сердца"  
Власова Н.Б.  
Приказ № 134 от «31» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

решением педагогической  
коллегии председатель  
педколлегии

Курбатова О.Е.  
Протокол №1 от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**начального общего образования  
внеурочного учебного курса  
«КЛАДОВАЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР»  
Возраст: 7-11лет  
(срок реализации программы: 4 года)**

**город Уфа  
2023**

## Пояснительная записка.

Курс внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год разработан для начальных классов в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100)
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г.
- №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21).
- Устав АНО «Педагогика сердца»
- План внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год начального общего образования (ФГОС) для 1-4 классов АНО «Педагогика сердца»

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительная

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень форсированности 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 обучающихся, 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. 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 коррекционно- 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 или продолжали 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.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

### **Содержание программы**

“Кладовая подвижных игр” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В “Кладовую подвижных игр” вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **Место кружка в учебном плане**

Программа рассчитана на 33 часа в год – 1 классы; 34 часа в год – 2-4 классы, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35-40 минут. Содержание кружка 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.

**Ценностными ориентирами содержания** данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

### **Планируемые результаты изучения внеурочной деятельности**

**Личностными результатами программы “Кладовая подвижных игр”** являются следующие умения:

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

*выражать* свои эмоции;

*понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами программы “Кладовая подвижных игр” является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий.

При изучении программы «Кладовая подвижных игр» на уровне начального общего

образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

- понимание роли и значения занятий подвижными играми как средством укрепления здоровья, закаливания, развития физических качеств человека;
- соблюдение правил личной гигиены, безопасного поведения во время занятий подвижными играми, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий подвижными играми;
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и основных физических качеств;
- организация самостоятельных занятий подвижными играми со сверстниками;
- выполнение комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- выполнение различных видов передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение тактических комбинаций: в парах, в тройках и тактических действия (в процессе учебной игры и соревновательной деятельности);
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовленности, технической подготовки обучающихся;
- умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет; участие в учебных играх и фестивалях в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;
- проявление волевых, социальных качеств личности, организованности, ответственности в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- проявление уважительных отношении к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях подвижными играми.

## **Содержание учебного предмета**

Знания о физической культуре

Правила техники безопасности на занятиях. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила игр. История народных подвижных игр.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Способы физкультурной деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы ОРУ на месте и в движении. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подвижные игры

Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с мячом. Игры с лазанием. Игры на развитие выносливости, координации, равновесия, внимания. Игры на ориентировании в пространстве. Командные игры.

## Тематическое планирование для 1 класса

Тема	Содержание
«Пятнашки»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Удочка».	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«У кого мяч?»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Белки в лесу»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Гуси – лебеди»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Перебежки»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Колпачок и палочка»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Накинь кольцо»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Кошка и мышка»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Ловля мячей сачками»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Не оставайся на полу (на земле)»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Затейники»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Мы веселые ребята...»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Серсо»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Сделай фигуру»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.

«Тетери»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Карусель»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Лошадки»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Снежные круги»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Трактористы»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Мышеловка»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Кто скорее до флажка»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Пастух и стадо»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Караси и щука»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Медведи и пчелы»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Пожарные на учении».	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Быстрее по местам»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Успей пробежать»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Школа мяча»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Кто скорее»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Чье звено скорее соберется»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.

## Тематическое планирование для 2 класса

Тема	Содержание
«Пятнашки»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Казак, разбойник».	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Охотники и утки»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Три клетки»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Охотники и звери»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Принцессы и разбойники»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Кашей бессмертный»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Картоус –золотой ус»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Города»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Караси и щука»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Выше ноги от земли»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Брат помощи»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«10 передач»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«12 палочек»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Ручной мяч»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Рыбаки и сети»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Перебежки»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.

### Тематическое планирование для 3 класса

Тема	Содержание
«Клеек»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Ручной мяч».	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«12 палочек»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Перестрелка»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Не давай мяча водящему»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Города»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Кощей бессмертный»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Картоус –золотой ус»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Крепость»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Санная эстафета»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Зимние снайперы»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Принцессы и разбойники»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Города»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Казачи, разбойники».	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Охотники и утки»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Три клетки»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Космонавты»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.

## Тематическое планирование для 4 класса

Тема	Содержание
«Казачи, разбойники».	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Охотники и утки»	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Картоус - золотой ус»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Города»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«10 передач»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Лапта»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Зимние снайперы»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Крепость»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Три клетки»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Перестрелка»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Клеек»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Медведи и пчелы»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Пожарные на учении»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«12 палочек»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Пятнашки»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.

«Перестрелка»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.
«Липкие пеньки»	Правила техники безопасно на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

#### **Учебно-методическая литература для учителя**

Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.

Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград 2007.

Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.

Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.

#### **Технические средства обучения**

Спортивная площадка, теннисные мячи, гимнастические обручи, гимнастические палки, волейбольный мяч, скакалки, флажки, кегли.