ДЕПАРТАМЕНТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛГОГРАДА
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 11 Дзержинского района Волгограда»
400137 Россия, Волгоград, ул. им. Константина Симонова, 20а;
тел. 8 (8442) 54-70-19, 53-88-76; E-mail gymnasium11@volgadmin.ru

Принято
на педагогическом совете
протокол от 31.08.2026г. № 1
Председатель
педагогического совета
Е.А. Андреева
31.08.2026г.

Введено в действие
Приказом № 870 от 01.09.2026г.
Директор муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия № 11 Дзержинского района Волгограда»
Е.А. Андреева
01.09.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности

«Подвижные игры»

Возраст обучающихся 7-11 лет
Срок реализации 1 год

Составитель:

Мокренко И.В.
учитель физической культуры

Волгоград, 2026

Содержание

		Стр.
	Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы	3-5
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Планируемые результаты	4
	Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	6-9
2.1.	Учебно - тематический план	6
2.2.	Содержание программы	7
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы	8
2.4.	Методическое обеспечение	9
2.5.	Список литературы и источников	9

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1.иПояснительная Записка

Программа дополнительного образования является важным звеном системы непрерывного образования, создаются условия для развития интеллектуальных и творческих способностей детей. Один из путей создания условий для развития творческих способностей – кружок «Подвижные игры».

Образовательная программа кружка «Подвижные игры» представляет содержание, организационные условия, этапы образовательной деятельности системы основного общего и дополнительного образования для успешной реализации индивидуальных способностей каждого ребенка. Многообразие форм и способов такого соединения предоставляет учащимся более широкий спектр возможностей реализации образовательных потребностей. В программе последовательно выстроены занятия в определённую методическую последовательность с учётом знаний, умений и навыков учащихся.

Программа «Подвижные игры» предназначена для обучающихся в начальной школе, а также интересующихся предметом, одаренных учащихся и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по спортивно-оздоровительному направлению.

Данная программа способствует развитию трудовой и творческой активности, воспитывает целеустремленность, ловкость, скорость, силу, работу в команде.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- «Санитарно-эпидемиологических требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 № 62900);
- приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- уставом МОУ «Гимназия № 11 Дзержинского района Волгограда». Настоящая программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, её интеграции в системе мировой и отечественной культур.

Актуальность программы.

Актуальность предлагаемой дополнительной общеразвивающей программы в том, что она является комплексной по набору техник работы с различным материалом, это помогает овладеть основами разнообразной творческой деятельности, а также дает возможность каждому ребенку открывать для себя мир декоративно-прикладного творчества. Дает возможность проявлять и

реализовывать свои творческие способности, применяя полученные знания и умения в реальной жизни, стимулирует творческое отношение к труду.

Особенности организации образовательного процесса: программа «Подвижные игры» адресована учащимся 7-11 лет. Количество учащихся в группе – от 12 человек.

Объем программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Год обучения – 34 часа.

Форма обучения: очная.

Формы занятий: Одно из главных условий успеха обучения детей и развития физических способностей – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в команде. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Командные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма. Общественное положение результатов художественной деятельности школьников имеет большое значение в воспитательном процессе.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель курса: укрепление здоровья детей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Основные задачи курса:

- повысить уровень двигательной активности;
-способствовать физическому, психическому развитию детей;
-вызвать интерес к занятию «Подвижные игры»
-развивать активность, творчество учащихся, любознательность, честность;

1.3. Планируемые результаты

В результате изучения курса «Подвижные игры» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Универсальные учебные действия

Личностные результаты

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— 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.

Метапредметные результаты

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
— 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — 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;
— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1.Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Бессюжетные игры				
1.	Игра «Удочка»	1	0	1
2.	Игра «во рву»	1	0	1
3.	Игра «Салки»	1	0	1
4.	Игра «К своим флажкам»	1	0	1
5.	Игра «Карлики и великаны»	1	0	1
6.	Игра «Кочка, дорожка, копна»	1	0	1
7.	Игра «Метко в цель»	1	0	1
8.	Игра «Перемена мест»	1	0	1
9.	Играна выбор	1	0	1
Игры-забавы				
10.	Игра «Заяц без логова»	1	0	1
11.	Игра «Хитрая лиса»	1	0	1
12.	Игра «День и ночь»	1	0	1
13.	Игра «Пустое место»	1	0	1
14.	Игра «Успей занять»	1	0	1
15.	Игра «Чай-чай выручай»	1	0	1
16.	Игра «Лягушка и цапля»	1	0	1
Народные игры				
17.	Игра « У медведя»	1	0	1
18.	Игра «Кот и мышь»	1	0	1
19.	Игра «Горелки»	1	0	1
20.	Игра «Большой мяч»	1	0	1
21.	Игра «Зайка»	1	0	1
22.	Игра «Наседка и коршун»	1	0	1
23.	Игра «Удар по веревочке»	1	0	1

24.	Игра «Перевязанные ноги»	1	0	1
Командные игры				
25.	Игра «Класс»	1	0	0
26.	Игра «Зайцы в огороде»	1	0	0
27.	Игра «Охотники и утки»	1	0	0
28.	Игра «Совушка»	1	0	0
29.	Игра «Шишки, желуди, орехи»	1	0	0
30.	Игра «Космонавты»	1	0	0
31.	Игра «У ребят порядок»	1	0	0
32.	Игра «Запрещенное движение	1	0	0
33.	Игра «Найди пару»	1	0	0
34.	Игра на выбор	1	0	0
Итого:		34	0	34

2.2 Содержание программы

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка раз-

нообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:
ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;
бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;
прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперёд, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;
броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;
метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;
лазание, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;
упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;
упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);
упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;
подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;
эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;
спортивные развлечения типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;
Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствует лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

2.3. Формы аттестации /контроля

Предварительный контроль (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения программы).
Текущий контроль (отслеживание активности учащихся в выступлениях на школьных и районных мероприятиях).
Итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков на последнем занятии) – финальное выступление на итоговом концерте.
Формы и содержание итоговой аттестации:

1. опрос;
2. выступление

Оценочные материалы

Работа учащихся оценивается по результатам участия в конкурсах и концертах. Также используются критерии и показатели эстетической воспитанности.

Компоненты
Уровни
высокий
средний
низкий

Эмоционально - чувственный
-богатство испытанных эмоционально-чувственных переживаний;
внимательное,

-сосредоточенное состояние во время просмотра или прослушивания художественного произведения

-эмоциональность проявляется только при восприятии знакомых
-художественных произведений;
нестабильность внимания во время просмотра или прослушивания художественного произведения
- эмоциональность восприятия почти не проявляется;
- отсутствие внимания при восприятии художественного произведения

2.4 Методическое обеспечение

· демонстрационный (метод показа);
· метод творческого взаимодействия;
· метод наблюдения и подражания;
· метод упражнений;
· метод внутреннего слушания.

Метод показа. Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

Метод наглядности. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями.

2.5. Список литературы и источников

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2004г.
2. «Физическая культура» № 3 – 2006г, научно-методический журнал.
3. Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».
4. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.
5. Д.З. Шибакова, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997г.
6. Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твоё здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2006г.
7. А.П.Колтановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.
8. Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.
9. Журнал «Начальная школа» № 7 2007 год
10. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»
11. Детский портал «Солнышко»
12. http://www.solnyshko.ee