МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования и науки Волгоградской области.
Администрация Алексеевского муниципального района Волгоградской области Отдел образования

МБОУ Краснооктябрьская СШ

РАССМОТРЕНА

На заседании
педагогического совета
школы

Протокол № 1
от «27» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Долгачева Л.Н

Приказ № 101
от «28» 08 2026 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
на 2026-2027 учебный год

п. Красный Октябрь 2026

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная образовательная программа направлена на формирование физически здорового, активного, гармонически развитого учащегося. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненнее включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Актуальность программы состоит в том, что с ее помощью решается одна из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка – через проведение различной игровой деятельности в форме подвижных игр. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определѐнной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Отличительные особенности Отличительные особенности данной программы от уже существующих в данной области заключаются в том, Игра — непременный спутник детства. Она дает возможность ребенку познать мир, учит общению, способствует физическому развитию, обогащает интеллектуально, создает жизненный положительный эмоциональный фон. Для детей каждая встреча с игрой — это праздник. А вот будет ли этот праздник ярким и веселым, зависит от педагога, организатора, их профессиональной подготовленности, эрудиции, компетентности, от того, насколько будет проявлена инициатива и творчество с их стороны. Всё это, безусловно, является условиями того, чтобы ребенок рос физически развитым, здоровым, жизнерадостным, чтобы ценности физической культуры, занятия физическими упражнениями и массовый спорт стали его повседневной потребностью.

Внеклассная физкультурно-оздоровительная работа позволяет детям восполнить дефицит двигательной активности, приобщиться к

общедоступным физическим упражнениям, спорту. В этой работе часто используются игры- эстафеты с постоянно меняющимися условиями, вводом дополнительных заданий. Например, игры-эстафеты с мячами, прыгалками могут быть усложнены всевозможными препятствиями: барьерами, гимнастическими скамейками и др. Подобная насыщенность игры поддерживает у детей интерес и к сегодняшнему состязанию, и к очередному, которое состоится завтра, послезавтра, на будущей неделе.

Адресат – учащиеся в возрасте от 7 до 10 лет. Учитывая психологические особенности детей, этот возраст является самым благоприятным, так как именно в этом возрасте дети эмоционально чувствительны и отзывчивы и открыты для познания всего нового.

Дети непоседливы, особенно школьники начальных классов. Естественная биологическая потребность растущего организма в активном движении составляет не менее двух часов ежедневно. В дошкольном возрасте дети удовлетворяют эту потребность достаточно полно. Придя в школу, будучи вовлеченными в строго регламентированный процесс обучения, 85—90 процентов времени проводя за партой, дети безусловно страдают от недостатка физической нагрузки. В результате малоподвижный образ жизни школьника приводит к гиподинамии, что создает предпосылки для появления различных заболеваний.

Объем и срок освоения программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения для освоения программы – 1 часов в неделю, 34 часа в год.

Формы обучения

Очная форма обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

В образовательном процессе принимают участие дети 7-10 лет, где особое внимание должно уделяться физическому воспитанию.

Состав групп: постоянный.

Основной формой организации образовательного процесса являются: практические занятия – использование на занятиях различных подвижных игр. Необходимо также уделять внимание строевой подготовке, так как выполнение строевых упражнений в группе позволяет привить у учащихся дисциплину и коллективность выполнения определенных заданий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности. Основные **задачи** курса:

1) повысить уровень двигательной активности;

2) способствовать физическому, психическому развитию детей;

3) развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;

4) вызвать интерес к занятию «Подвижные игры», позволить детям ощутить красоту и радость движений.

1.3. Содержание программы. Учебный график.

Тема	№ п\п	Теория	Практика
Основы безопасного труда. Здоровый образ жизни Беседа на тему «Если хочешь быть здоров…»	1	1	
«Найди свой цвет»	2		1
«Не опоздай»	3		1
«Найди свой домик»	4		1
Личная гигиена Правила личной гигиены.	5	1	
«Попади в воротца»	6		1
«Мячи разные несем»	7		1
«Подбрось повыше»	8		1
«Вороны и воробьи»	9		1
«Белые медведи»	10		1
Профилактика травматизма. Правила поведения в команде.	11	1	
«Прятки»	12		1
«Вышибалы»	13		1
«Съедобное – несъедобное»	14		1
Эстафета с обручами	15		1
Встречная эстафета с обручем и скакалкой	16		1
«Гонка мячей под ногами»	17		1
«Передал – садись!»	18		1

«Донести рыбку»	19		1
«Собери орехи»	20		1
«Повяжу я шелковый платочек»	21		1
«Свободное место»	22		1
«Белые медведи»	23		1
«Смена места»	24		1
«Гонка мячей»	25		1
«Эстафета со скакалкой»	26		1
«Эстафета зверей»	27		1
«Не урони мячик»	28		1
«Невод»	29		1
«Перехватчики»	30		1
«Два и три»	31		1
«С кочки на кочку»	32		1
«Гонка мячей над головами и под ногами»	33		1
«Увернись от мяча»	34		1
Итого:		3	31

1.4. Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал;

- Комплект индивидуальной экипировки (спортивная форма);

-Свисток;

-Фишки;

- Комплект мячей;

-Барьеры;

- Набивные мячи;

- Скакалки;

- Секундомер;

- Гимнастические маты;

- Скамейки гимнастические;

- Обручи;

- Аптечка первой помощи.

Содержание учебного плана

Раздел 1.

Вводное занятие.

Основы безопасного труда. Теория: Вводный инструктаж.

Проведение инструктажа по ТБ. Организационные вопросы. На вводном занятии учащиеся знакомятся с общей структурой программы, её содержанием, формами работы.

Практика: росписи в журналах по ТБ установленного образца.

Формы и методы работы: беседа, объяснение.

Формы контроля: опрос.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения дети
должны знать:
- содержание игр разных направлений;
- теоретические аспекты по игре;
- инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности.

должны уметь:
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр.

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
использовать:
изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Компетенции и личностные качества

1	познавательная компетентность	способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
2	коммуникативная компетентность	владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности
3	социальная и гражданская компетентность	соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни; умение ориентироваться в социальных ситуациях и занимать адекватные позиции; способность к регулированию конфликтов ненасильственным путем; способность жить и общаться с людьми других языков, религий и культур; готовность к участию в позитивных социальных преобразованиях
4	организаторская компетентность	планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет учащийся по итогам освоения программы

-личностные:

учащиеся развивают активность, самостоятельность, изобретательность и устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

учащиеся сформируют общую культуру личности;

- метапредметные:

учащиеся станут общественно активными, способными к реализации в социуме;

для учащихся будет создана комфортная обстановка, атмосфера доброжелательности, сотрудничества, ситуация успеха;

учащиеся будут включены в активную деятельность;

будут сформированы основные представления об пользе занятия физическими упражнениями; будет развит познавательный интерес к занятиям физической культурой;

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 учётом требований её 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;

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- предметные:

иметь представление о здоровом образе жизни;

знать правила поведения в процессе коллективных действий;

знать историю возникновения и развития подвижных игр;

правила подвижных игр;

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

проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;

владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;

об историческом наследии русского народа и русских народных игр;

о традициях русских народных праздников;

применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

2.3. Формы аттестации

Диагностическое обследование результатов обучения и личностного развития воспитанников по программе «Подвижные игры» проводится методом наблюдения, собеседования, контрольного задания, методом незаконченного предложения. Такое обследование ведется в течение учебного периода.

2.4. Оценочные материалы

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы «Подвижные игры», предполагает комплексный подход к оценке результатов, позволяющий вести оценку достижения обучающимися результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения учащимися планируемых результатов в их личностном развитии. Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность УУД, включаемых в следующие три основных блока:

- самоопределение - сформированность внутренней позиции учащегося – развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения;

- смыслообразование – понимание границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремление к преодолению этого разрыва;

- морально-этическая ориентация – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у учащихся регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т.е. таких учебных действий, которые направлены на анализ своей познавательной активности и управление ею.

Объектом оценки предметных результатов служит в полном соответствии с требованиями Стандарта способность учащихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

К концу периода у детей должна наблюдаться положительная динамика физической подготовленности, умение работать в группах, соблюдать правила игр.

Список литературы

Литература, рекомендованная педагогам:

1.Ковалько В. И. Здоровье - сберегающие технологии, Москва Вако, 2004.

2. Осокина Т. И. Детские подвижные игры народов, Москва Просвещение, 1989.

3.Фролов В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми, Москва Просвещение, 1983. 4.Шевченко И. В. Вместе весело играть, Ростов-на-Дону «Феникс», 2002.

4.Министерство спорта Российской Федерации Сибирский государственный университет физической культуры и спортаПодвижные игры Учебное пособие Омск 2019.

Литература, **рекомендованная учащимся:**

1.Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 1982.

2.Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 1982.

3.Семенов С. С. Городки.- М., 1982.

4.Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 1988.

Список литературы, использованной при написании программы:

1. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014.

2. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014.

3. Ситник, Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр / Б.А. Ситник. - М.: Суфлер, Феникс, 2013.

4. Степаненкова, Э. А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх / Э.А. Степаненкова, Т.А. Семенова. - М.: Компания Спутник , 2013.

5. Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.

6. Финогенова, Н. В. Математика в движении. Планирование, оздоровительно-развивающие занятия, подвижно-дидактические игры. Подготовительная группа / Н.В. Финогенова, М.Ю. Рыбина, Е.В. Ремизенко. - М.: Учитель, 2014.