ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №155
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята
Решением
Педагогического совета
Протокол №21
от «09» июня 2026 г.

Утверждена
Директором гимназии №155
_____Шуйская О.Е.
Приказ № 51-о
от «09» июня 2026г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 155 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 155 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2026.11.19 21:10:13 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся –6-10 лет

разработчик программы:
Евдокимова Любовь Борисовна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Подвижные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Цель:

-формирование гармонически развитой, активной личности, сочетаю щей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

-содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

-научить детей играть активно и самостоятельно;

-вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;

-способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Планируемые результаты.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **Личностными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений: Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить. Способность обучающихся к саморазвитию,

сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые, отражающие их индивидуально-личностные позиции.

- **Метапредметные** результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные). Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор подвижных игр.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего группы
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

- **Предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих

элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

К концу учебного года обучения дети должны иметь представление:

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

должны знать:

- историю возникновения подвижных игр игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;
- правила поведения во время игры.
- -о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

должны уметь:

- 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;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- -организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Объём программы.

Программа рассчитана на учащихся 1-4 классов. 1 час в неделю, 36 часа в год.

Численный и возрастной состав кружка:

В состав кружка входят количестве 10-15 человек

Формы образовательного процесса

- Парные
- Групповые

Виды занятий

- Двигательная
- Игровая

- Соревновательная

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

- Теоретические сведения - это объяснение нового материала, информация познавательного характера, общие сведения.
- Практические работы включают выполнение физических упражнений, подвижных игр, отчет о проделанной работе.

Учащиеся приобретают необходимые в жизни элементарные знания, умения и навыки.

В процессе занятий, накапливая практический опыт, обучающиеся от простых упражнений постепенно переходят к освоению сложных, применять знания и физические умения в изменяющихся условиях.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

- **«Русские народные игры»** включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.
- **«Подвижные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.
- **«Эстафеты».** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыков передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

Название разделов и тем предмета. Основное содержание тем

Тема	**Основное содержание по теме**
Русские народные игры (16 ч)	
ТБ на занятиях. Культура и традиции русского народа	формирование уважения к Родине, к ее культуре, искусству, традициям русского народа, его сказаниям, играм. Воспитывать чувство ответственности за свою жизнь и здоровье окружающих.
Игра «Гуси-лебеди»	формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны. Расширять кругозор, активную мыслительную деятельность, вызывать положительные эмоции, совершенствовать навыки быстроты, ловкости.
Игра «У медведя во бору»	совершенствовать двигательные функции младших школьников. Воспитывать чувство ответственности за порученное дело.

Игра «Филин и пташки»	формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре русского народа. Развивать, ловкость, быстроту, внимание. Воспитывать чувство ответственности за порученное дело.
Игра «Палочка-выручалочка»	формирование нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей. Развитие навыков бега, внимания, смекалки. Воспитание уважения, терпимости друг к другу.
Игра «Блуждающий мяч»	формирование уважения к истории своей Родины, к культуре русского народа. Развивать быстроту реакции, произвольность движений. Воспитывать волю к победе.
Игра «Классики»	формирование эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. Развитие ловкости, чувства дисциплины, точности и быстроты движений.
Игра «Ловишка в кругу»	формирование уважения к Родине, к ее культуре, искусству, традициям русского народа, его сказаниям, играм. Совершенствовать двигательные функции младших школьников.
Игра «Пчелки и ласточки»	формирование устойчивого уважительного отношения к культуре родной страны. Расширять кругозор, вызывать положительные эмоции, развивать навык бега, внимания. Воспитание уважения, терпимости друг к другу.
Игра «Совушка»	развивать быстроту реакции, внимания, воспитание выносливости.
Игра «Слепой козел»	развитие ловкости, быстроты сообразительности, координации и произвольности движений.
Игра «Салки»	обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.
О самом интересном	формирование уважения к Родине, к ее культуре, искусству, традициям русского народа, его сказаниям, играм. Совершенствовать двигательные функции младших школьников.
Подвижные игры (16ч)	
Игра «К своим флажкам»	формирование нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей; устойчивого интереса к игре. Развитие внимания, памяти, слуха, реакции на сигнал; совершенствование умения ориентироваться. Воспитывать волю к победе.
Игра «Кот идет»	формирование уважения к истории своей Родины, к культуре русского народ. Развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения. Воспитание выносливости.
Игра «Северный и южный ветер»	формирование гордости за свой народ, уважения к прошлому своей Родины. Воспитание терпимого отношения друг к другу.
Игра «Соревнования скороходов»	разучивание новой игры; развитие быстроты реакции, произвольности движении; воспитание терпеливости, уважения к другим, любознательности.
Игра «Колдунчики»	развитие ловкости, быстроты сообразительности, координации и произвольности движений.

Игра «Пчелы и медведи»	развитие навыков бега, умения ориентироваться в пространстве; тренировка навыков в координации движений.
Игра «Хитрая лиса»	развитие быстроты, ловкости, координации, воспитание честности, творческого воображения, умения себя вести в коллективе товарищей.
Игра «Ловишки с приседаниями»	разучивание новой игры; развитие быстроты реакции, произвольности движений; воспитание терпеливости, уважения к другим.
Игра «Мышеловка»	разучить игру, развивать быстроту реакции, произвольности движений, воспитывать коллективизм.
Игра «Пустое место»	развивать ловкость, координацию движений, воспитывать умения действовать в команде.
Игра «Карусель»	воспитание интереса к занятиям физкультурой и споротом, развитие двигательной активности учащихся, воспитание культуры общения учащихся.
Игра «Кто быстрее»	развитие быстроты реакции и, внимания, воспитание чувства ответственности, дисциплины.
Игра «Конники-спортсмены»	развитие внимания, быстроты движения, совершенствование физического развития и двигательной подготовленности, укрепление здоровья.
Игра «Лягушата и цапля»	укрепление физического и психического здоровья учащихся.
Игра «Карлики и великаны»	развитие внимания, сообразительности, творческого воображения, формирование культуры здоровья учащихся.
Игра «Охотники и зайцы»	обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.
Игра «Краски». О самом интересном - знатоки подвижных игр	развитие познавательного интереса к знаниям, к стремлению применять знания на практике. Формирование положительного отношения к труду, воспитание трудолюбия, деловитости.
Эстафеты (4 ч)	
Эстафета зверей	обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.
Эстафеты с мячом	обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.
Эстафеты со скакалкой	обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.
Эстафеты с обручем	обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.
Эстафета «Быстрые и ловкие»	обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.

Календарно-тематическое планирование.

П/П	Тема занятия.	Количество часов	ДАТА	
			ПЛАН	ФАКТ
1	ТБ на занятиях. Культура и традиции русского народа	1	1-я неделя	
2	Игра «Гуси-лебеди»	1	2-я неделя	
3	Игра «У медведя во бору»	1	3-янеделя	
4	Игра «Филин и пташки»	1	4-я неделя	
5	Игра «Палочка-выручалочка» «Блуждающий мяч»	1	5-я неделя	
6	Игра «Пчелки и ласточки»	1	6-я неделя	
7	Игра «Ловишка в кругу»	1	7-я неделя	
8	Игра «Пчелки и ласточки» «Совушки»	1	8-я неделя	
9	Игра « Классики»	1	9-я неделя	
10	Игра «Слепой козел»	1	10-я неделя	
11	Игра «салки»	1	11-я неделя	
12	О самом интересном	1	12-я неделя	
13	Игра «Серый волк»	1	13-я неделя	
14	Игра « Кот и мыши» « Салки»	1	14-я неделя	
15	Игра « Классики»	1	15-я неделя	
16	Игра « Блуждающий мяч»	1	16-я неделя	
17	Игра «К своим флажкам»	1	17-я неделя	

18	Игра «Кот идет»	1	18-я неделя	
19	Игра «Северный и южный ветер»	1	19-я неделя	
20	Игра «Соревнования скороходов»	1	20-я неделя	
21	Игра «Колдунчики»	1	21-я неделя	
22	Игра «Пчелы и медведи»	1	22-я неделя	
23	Игра «Хитрая лиса»	1	23-я неделя	
24	Игра «Ловишки с приседаниями»	1	24-я неделя	
25	Игра «Мышеловка»	1	25-я неделя	
26	Игра «Пустое место»	1	26-я неделя	
27	Игра «Карусель»	1	27-я неделя	
28	Игра «Кто быстрее»	1	28-я неделя	
29	Игра «Конники-спортсмены»	1	29-я неделя	
30	Игра «Лягушата и цапля»	1	30-я неделя	
31	Игра «Карлики и великаны»	1	31-я неделя	
32	Игра «Охотники и зайцы»	1	32-я неделя	
33	Эстафета зверей	1	33-я неделя	
34	Эстафеты с мячом	1	34-я неделя	
35	Эстафеты со скакалками	1	35-я неделя	
36	Эстафеты с обручами	1	36- неделя	

Методическое и информационное обеспечение:

Материально – техническая база:
Скакалки
Обручи
Мяча волейбольные
Мячи теннисные

Кегли
Кубики
Скамейки
Гимнастические маты.

Критерии оценивание:

Критерии оценки прогнозируемых результатов заключаются в успешном усвоении разделов программы, стабильности состава обучающихся, посещаемости ими занятий, первоначальном уровне теоретических знаний, практических умений и навыков при освоении подвижных игр, участии обучающихся в соревновательно-игровой деятельности.