

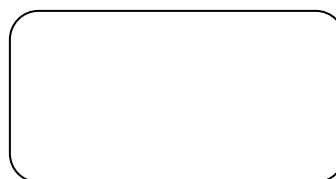
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 636
с углубленным изучением иностранных языков
Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

На педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 636 Центрального района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 29.08.2025 г. № 172
директор ГБОУ СОШ № 636
Центрального района
Санкт-Петербурга



Дополнительная общеразвивающая программа
«Подвижные игры»

Срок освоения: 1 год (144 часа)
Возраст обучающихся: 7 - 11 лет

Разработчик: Былков С.А.,
учитель физкультуры, педагог
дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» направлена на физическое и нравственное развитие детей. Она включает в себя:

- физические упражнения и игры, которые помогают укрепить здоровье и физическое развитие;
- игровую деятельность, способствующую развитию скоростно-силовых качеств;
- общеразвивающие занятия, которые формируют умения и навыки, такие как внимание, память и мышление.

Программа предназначена для детей начального общего образования и ориентирована на достижение целевых результатов в физическом воспитании и развитии личности.

Программа разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение КО № 617-Р от 01.03.2017 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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».

- Распоряжение КО « 1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Направленность программы

Физкультурно-спортивная, т.к. программа направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных знаний, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом; профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся в возрасте 7-11 лет, имеющих медицинское разрешение и прошедших специальный инструктаж по технике безопасности.

Актуальность программы заключается в том, что в условиях современной жизни с огромной перегруженностью в школе, гиподинамией, необходимо дать обучающимся как можно больше двигательного опыта, а занятия в секции дает детям дополнительную активность, которая проявляется в большой потребности детей 7-11 лет к различным движениям, подвижным играм. У детей этого возраста идет интенсивное нарастание и развитие двигательных способностей.

Отличительная особенность данной образовательной программы заключается в том, что по данной программе обучающиеся могут не только совершенствовать свои двигательные качества, но и анализировать свои физические данные для выбора дальнейшей спортивной специализации.

В группе занимаются обучающиеся возраста 7-11 лет, что способствует, прежде всего, воспитательному процессу в духе преемственности поколений. Младшие учащиеся учатся уважать мнение не только педагога, но и старших

товарищей. В свою очередь старшие учащиеся учатся руководить младшим возрастом, выявляя их лучшие стороны, но в тоже время, соблюдать требования к дисциплине, правилам игр, особенностям тренировки.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и сроки реализации программы

Данная программа реализуется 1 год (144 часа - по 2 академических часа 2 раза в неделю).

Цель программы: повышение интереса обучающихся к личной физической культуре, физическому развитию и привлечение учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить знаниям в области гигиены и закаливания;
- научить применять знания по теории и методике занятий физической культурой и спортом;
- изучить правила спортивных и подвижных игр.

Развивающие:

- развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, координацию, силу, гибкость.
- содействовать развитию психических процессов, памяти, мышления.

Воспитательные:

- приобщить к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- сформировать положительное отношение к обучению;
- воспитать навыки работы в коллективе;
- воспитать устойчивость к психологическому давлению; - выработать настойчивость, выдержку, волю к победе; - воспитывать нравственные и волевые качества.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- эстетические потребности, ценности и чувства;

- доброжелательность и эмоционально нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные

Интеллектуальные

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- работать в команде;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные

Учащиеся научатся:

- представлять физкультуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы

образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ - русском языке.

Форма обучения: Очная

Особенности реализации программы:

Программа реализуется в очной форме 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего 144 часа в год.

Условия набора и формирования учебной группы:

В секцию «Подвижные игры» принимаются учащиеся ГБОУ СОШ №636 в возрасте 7-11 лет независимо от пола, способностей или степени предварительной подготовки, желающие заниматься в данном творческом объединении.

Набор в группу осуществляется из учащихся в возрасте 7-11 лет, на основании заявлений родителей (законных представителей) и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость учебной группы: не менее 15 человек

Формы организации образовательного процесса:

Работа детского объединения предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых учащиеся могут работать в группах, парами, индивидуально.

По форме проведения занятия: традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие, зачет.

Лекции, сообщения, рассказы, обсуждения, планируемые и проводимые педагогом, должны развивать у учащихся способность слушать и слышать, видеть и замечать, наблюдать и воспринимать, говорить и доказывать, логически мыслить.

Конкурсы, игры помогают учащимся приобрести опыт взаимодействия, принимать решения, брать ответственность на себя, демонстрировать свои достижения и достойно воспринимать достижения других детей.

Материально-техническое оснащение и кадровое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале педагогом дополнительного образования с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Спортивный зал полностью оснащен необходимым инвентарём. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

Учебный план (144 часа)

№	Содержание занятия	Количество часов			Формы контроля
		всего	практика	теория	
1	Вводное занятие. Инструктаж	2	-	2	
2	Способы двигательной деятельности	10	10	-	тесты
3	Подвижные и спортивные игры	117	117	-	соревнование
4	Общая физическая подготовка	15	15	-	тесты
	Всего часов:	144	142	2	

УТВЕРЖДЕН
Приказ от 29.08.2025 г. № 172
директор ГБОУ СОШ № 636
Центрального района
Санкт-Петербурга
_____ Д.И. Рочев

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Подвижные игры»
на 2025/2025 уч.год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2025	28.05.2026	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Пояснительная записка

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить знаниям в области гигиены и закаливания;
- научить применять знания по теории и методике занятий физической культурой и спортом;
- изучить правила спортивных и подвижных игр.

Развивающие:

- развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, координацию, силу, гибкость.
- содействовать развитию психических процессов, памяти, мышления.

Воспитательные:

- приобщить к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- сформировать положительное отношение к обучению;
- воспитать навыки работы в коллективе;
- воспитать устойчивость к психологическому давлению; - выработать настойчивость, выдержку, волю к победе; - воспитывать нравственные и волевые качества.

Планируемые результаты:

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

У учащихся могут быть сформированы:

- эстетические потребности, ценности и чувства;
- доброжелательность и эмоционально нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные

Интеллектуальные

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- решениям проблем творческого и поискового характера;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Учащиеся получают возможность научиться:

- осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- использовать знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Учащиеся получают возможность научиться:

- активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;

Учебно-организационные

Учащиеся научатся:

- начальным сведениям о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающим существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Предметные

Учащиеся научатся:

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

- 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 ОФП 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;

- 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.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Инструктаж по охране труда при занятиях в зале, на спортивной площадке.

2. Способы двигательной деятельности.

Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений. Совершенствование комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

3. Подвижные и спортивные игры.

Детальное изучение правил спортивных и подвижных игр. Основные навыки и умения игры. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

4. Общая физическая подготовка.

Техника выполнения гимнастических упражнений на растягивание мышц и связок. Правила кроссовой подготовки. Совершенствование техники спортивной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции. Правила строевых и порядковых упражнений. Совершенствование техники прыжков в длину, высоту, с места и с разбега. Акробатика. Развитие физических качеств.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов	Дата проведения
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Игры на внимание	2	1-11.09.25
2.	Строевые упражнения. Игры на внимание	2	1-11.09.25
3.	Игры с прыжками на скакалке.	2	15.09.25
4.	Игры на развитие координации	2	18.09.25
5.	Игры с мячом	2	22.09.25
6.	Игры с бегом. Третий лишний	2	25.09.25
7.	Игры на развитие памяти	2	29.09.25
8.	Игры на развитие физических качеств	2	02.10.25
9.	Игра «третий лишний»	2	06.10.25
10.	Игра «перестрелка»	2	09.10.25
11.	Игры на развитие ловкости	2	13.10.25
12.	Игры с передачей и ловлей мяча	2	16.10.25
13.	Игры на развитие координации движений	2	20.10.25
14.	Игры на развитие ловкости	2	23.10.25
15.	Игры на развитие физических качеств	2	27.10.25
16.	Веселые старты	2	29.10.25
17.	Веселые старты	2	03.11.25

18.	Игра «Класс, смирно»	2	06.11.25
19.	Игра «К своим флажкам»	2	10.11.25
20.	Игра «Невод»	2	13.11.25
21.	Игры на сплочённость	2	17.11.25
22.	Игры на сплочённость	2	20.11.25
23.	Игры с мячом	2	24.11.25
24.	Полоса препятствий	2	27.11.25
25.	Игры на развитие ловкости	2	01.12.25
26.	Игра «Салки»	2	04.12.25
27.	Игры на развитие координации	2	08.12.25
28.	Игра «Хитрая лиса»	2	11.12.25
29.	Игра «Салки»	2	15.12.25
30.	Русские народные игры	2	18.12.25
31.	Русские народные игры	2	22.12.25
32.	Русские народные игры	2	25.12.25
33.	Русские народные игры	2	29.12.25
34.	Подвижные игры по выбор	2	12.01.26
35.	Игра «Школа мяча»	2	15.01.26
36.	Игра «Школа мяча»	2	19.01.26
37.	Игра «Школа мяча»	2	22.01.26
38.	Игры – эстафеты с ловлей и передачей мяча	2	29.01.26
39.	Игры – эстафеты с ловлей и передачей мяча	2	02.02.26
40.	Игра «Мяч в корзину»	2	05.02.26
41.	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз»	2	09.02.26
42.	Игры «Займи пустое место», «Третий лишний»	2	12.02.26
43.	Игра «Метко в цель»	2	16.02.26
44.	«Играй, играй, мяч не потеряй»	2	19.02.26
45.	Игра «Паутинка»	2	23.02.26
46.	Игра «Паутинка»	2	26.02.26
47.	Игра «Кошка и мышки»	2	02.03.26
48.	Игра «Кошка и мышки»	2	05.03.26
49.	Игра «Перестрелка»	2	09.03.26
50.	Игра «Перестрелка»	2	12.03.26
51.	Игра «Займи пустое место»	2	16.03.26
52.	Игра «Охотники и утки»	2	19.03.26
53.	Игра «Рыбаки и рыбки»	2	23.03.26

54.	Игры-эстафеты с ловлей и передачей мяча	2	26.03.26
55.	Игры-эстафеты с ловлей и передачей мяча	2	30.03.26
56.	Игры-эстафеты с ловлей и передачей мяча	2	02.04.26
57.	Игры-эстафеты с ловлей и передачей мяча	2	06.04.26
58.	Игра «Пятнашки»	2	09.04.26
59.	Полоса препятствий	2	13.04.26
60.	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз».	2	16.04.26
61.	Игры-эстафеты с ловлей и передачей мяча	2	20.04.26
62.	Игры-эстафеты с ловлей и передачей мяча	2	23.04.26
63.	Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам.	2	27.04.26
64.	Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам.	2	30.04.26
65.	Игра «Лапта»	2	04.05.26
66.	Игра «Лапта»	2	07.05.26
67.	Полоса препятствий	2	11.05.26
68.	Полоса препятствий	2	14.05.26
69.	Полоса препятствий	2	18.05.26
70.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору	2	21.05.26
71.	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафета.	2	25.05.26
72.	Контрольное занятие. Подведение итогов.	2	28.05.26

Список литературы

Для педагогов:

1. Программа «Физическая культура», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 1 – 4 классы, - М.: Просвещение, 2010
2. Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.)
3. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».

Для обучающихся и родителей:

4. Детские подвижные игры народов СССР Составители: А.В. Кенеман, под редакцией Т.И. Осокиной М.: Просвещение, 1989.
5. Есипова Наталья Николаевна. Русские народные игры [электронный ресурс] / Н.Н. Есипова.

сайт: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/19/russkie-narodnye-igry>

1. Энциклопедия традиционной молодежной игры Центральной России [Текст] / авт.-сост.: Е.А.Репринцева, И.В. Гороховская, И.П. Ильинская, Р.А. Ляхин, О.Г. Тихомирова. – Курск: Курск.гос.ун-т, 2011. – 263 с.