Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа "Город Архангельск" "Средняя школа № 59 имени Героя Советского Союза М.Е. Родионова".

Утверждаю
Директор МБОУ СШ № 59
М.М. Боровикова
«28» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Подвижные игры»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации программы: 4 года
Уровень: ознакомительный

Автор составитель: Зеленков Николай Ильич

Архангельск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы:
- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:
- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

Связь с математикой. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

Связь с литературой. В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

Особенности реализации программы кружка:
форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

Данная работа начинается с 1класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 36 часов в год, 2-4 классы – по 36 часов в год.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, хоккейная коробка);

Программа кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Современные подвижные игры»: ознакомление с играми, требующими командного состава.
- 2 класс «Старинные народные игры»: ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени.
- 3 класс «Русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств.
- 4 класс «Русские игровые традиции»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек.

Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностными результатами программы кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.
- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы:

Первостепенным результатом реализации программы кружка является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В ходе реализация программы кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками , владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы кружка

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
«Подвижные игры»

Программа включает четыре основных раздела:

. Раздел 1 Современные подвижные игры (ч.)

1 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)
Тема 2 Профилактика травматизма (41)
Тема35 Современные подвижные игры (34 ч)

Раздел 2 Старинные подвижные игры (ч.)

2 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч) в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
Тема 2 Профилактика травматизма 1ч)
Тема 3 Старинные подвижные игры. (34ч)

3 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)
Тема 2 Профилактика травматизма (1ч)
Тема 3 Русские народные игры и забавы (34 ч)

4 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)
Тема 2 Профилактика травматизма (1 ч)
Тема 3 Русские игровые традиции (34 ч)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Наименование раздела	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
	Старинные подвижные игры	2	34						
	Старинные подвижные игры. Культура и этикет			2	34				
	Русские народные игры и забавы					2	34		
	Русские игровые традиции							18	18
	ИТОГО	2	34	2	34	2	34	2	34
	ВСЕГО	36 час		36 час		36 час		36 час	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

	Тема раздела/ урока	Кол-во часов	Дата проведения
			план
1.	Здоровый образ жизни	1	
2.	Профилактика травматизма	1	
3.	«Мяч по кругу»	1	
4.	«Поймай рыбку»	1	
5.	«Цепи кованы»	1	
6.	«Змейка на асфальте»	1	
7.	«Бег с шариком»	1	
8.	«Нас не видно и не слышно»	1	
9.	«Третий лишний»	1	
10.	«Ворота»	1	
11.	«Чужая палочка»	1	
12.	«Белки, шишки и орехи»	1	
13.	«След в след»	1	
14.	Эстафета	1	
15.	«Мишень»	1	
16.	«С кочки на кочку»	1	
17.	«Без пары»	1	
18.	«Веревочка»	1	
19.	«Плетень»	1	
20.	«Кто больше»	1	
21.	«Успевай, не зевай»	1	
22.	«День и ночь»	1	
23.	«Наперегонки парами»	1	
24.	«Ловушки-перебежки»	1	
25.	«Вызов номеров»	1	
26.	«Ловишка»	1	
27.	«Ловишка»	1	
28.	«Прерванные пятнашки»	1	
29.	«Прерванные пятнашки»	1	
30.	«Вышибалы»	1	
31.	«Третий лишний»	1	
32.	«Мышеловка»	1	
33.	«Ноги выше от земли»	1	
34.	«Салки»	1	
35.	«Я в домике»	1	
36.	Эстафета	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

	Тема раздела/ урока	Кол-во часов	Дата проведения
			план
1	Здоровый образ жизни	1	
2	Профилактика травматизма	1	
3	«Двенадцать палочек»	1	
4	«Катание яиц»	1	
5	«Чижик»	1	
6	«Пустое место»	1	
7	«Городки»	1	
8	«Пятнашки»	1	
9	«Волки и овцы»	1	
10	«Намотай ленту»	1	
11	«Лапта»	1	
12	Эстафета	1	
13	«Без соли соль»	1	
14	«Чет-нечет»	1	
15	Эстафета	1	
16	«Серый волк»	1	
17	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1	
18	«Платок»	1	
19	«Кто боится колдуна?»	1	
20	«Догонялки на санках»	1	
21	«Лучники»	1	
22	«Лучники»	1	
23	«Волк»	1	
24	«Волк»	1	
25	«Камнепад»	1	
26	Эстафета	1	
27	«Горелки»	1	
28	«Штандер»	1	
29	«Рыбки»	1	
30	«Бабки»	1	
31	«Орешки»	1	
32	«Казаки-разбойники»	1	
33	«Выше ноги от земли»	1	
34	«Шаровки»	1	
35	«Шаровки»	1	
36	Эстафета	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

Тема раздела/ урока	Кол-во часов
1. Здоровый образ жизни	1
2. Профилактика травматизма	1
3. «Щука»	1
4. «Водяной»	1
5. «Третий лишний»	1
6. «На золотом крыльце сидели …»	1
7. «Кандалы»	1
8. «Ворота»	1
9. «Слон»	1
10. «Козел»	1
11. «Лягушки и цапля»	1
12. Эстафета	1
13. «Волк во рву»	1
14. «Прыгуны»	1
15. Эстафета	1
16. «Лошади»	1
17. «Птички и клетка»	1
18. «Северный и южный ветер»	1
19. «Бой петухов»	1
20. «Караси и щука»	1
21. «Лиса в курятнике»	1
22. «Река и ров»	1
23. «Горячая картошка»	1
24. «Заяц без логова»	1
25. Эстафета	1
26. «Подвижная цель»	1
27. «Бредень»	1
28. «Заколдованный замок»	1
29. «Заколдованный замок»	1
30. «Али-баба»	1
31. «Али-баба»	1
32. «Два Мороза»	1
33. «Два Мороза»	1
34. «Жар-птица»	1
35. «Жар-птица»	1
36. Эстафета	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

Тема раздела/ урока	Кол-во часов
1. Здоровый образ жизни	1
2. Профилактика травматизма	1
3. «Зазывалки»	1
4. «Жребий»	1
5. «Волки во рву»	1
6. «Медведь и вожак»	1
7. «Водяной»	1
8. «Невод»	1
9. «Невод»	1
10. «Чехарда»	1
11. «Чехарда»	1
12. «Птицелов»	1
13. Эстафета	1
14. «Жмурки»	1
15. «Дуга»	1
16. Эстафета	1
17. «Кот и мышь»	1
18. «Ляпка»	1
19. «Заря»	1
20. «Гуси»	1
21. «Удар по веревочке»	1
22. «Зайки»	1
23. «Зайки»	1
24. «Прыганье со связанными ногами»	1
25. «Прыганье со связанными ногами»	1
26. «У медведя во бору»	2
27. Эстафета	2
28. «Гуси»	1
29. «Гуси»	1
30. «Бой петухов»	1
31. «Переездной конь»	1
32. «Зеленая репка»	1
33. «Солнышко»	1
34. «У медведя во бору»	1
35. «Птицелов»	1
37. Эстафета	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
5. Антропова М.В., Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
6. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
9. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
10. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.:ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
11. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
12. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
13. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
14. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
15. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
16. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
17. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.
18. Лях В. И. Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура», 1 – 4 классы, М. «Просвещение», 2020