

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 542
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 27 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 192 от 28 августа 2026 г.
И. о. директора ГБОУ школа № 542

Ю. В. Лукина

11.09.2026 № 40/26

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся 6-10 лет

Разработчик: Якубенко Татьяна Владимировна,
педагог дополнительного образования



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00A1889E702B2AA0D8C76A9EE6CF50651F
Владелец Лукина Юлия Владимировна
Действителен с 11.09.2025 по 05.12.2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Направленность: Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы: Программа ориентирована на детей 6–10 лет без определенной физической и практической подготовки, желающих физически развиваться, изучать народные игры. В объединение принимаются учащиеся независимо от гендерной принадлежности.

Актуальность реализации программы: Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры 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.

Игра, как деятельность, способствует качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребёнка, оказывает разностороннее влияние на формирование его личности. Именно игра удовлетворит детскую любознательность, доставит радость, поможет вовлечь ребенка в активное освоение основными видами движений.

Подвижные игры вырабатывают у детей бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые игры 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.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату («Палочка-выручалочка», «Пятнашки» и др.).

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, в игре «Коршун и наседка» коршун должен ловить лишь одного цыпленка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов наседки: «Не дам тебе своих детей ловить». Игра требует внимания, выдержки,

сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи («один – за всех и все – за одного» - цыплята), ответственности, смелости, находчивости (наседка).

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Следует учитывать еще тот факт, что 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. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Уровень освоения программы: По уровню освоения программа является общекультурной.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 72 часа обучения. Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю 2 часа.

Цель программы: физическое развитие детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи:

обучающие:

- формирование необходимых двигательных навыков;
- формирование умений соотносить свои действия с действиями партнера (партнеров);
- знакомство с правилами техники безопасности при проведении подвижных игр;
- знакомство детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использования их при организации досуга;
- формирование умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

развивающие:

- активизация двигательной активности детей;
- развитие сообразительности, речи, внимания, воображения, инициативы;
- развитие ловкости, быстроты реакции, силы и выносливости, координации движений;
- развитие коммуникативных умений, а так же эмоционально-чувственную сферу;

воспитательные:

- воспитание культуры игрового общения;
- воспитание ценностного отношения к подвижным играм как историческому наследию;
- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- воспитание чувства коллективизма, понимания тесного взаимодействия для достижения качественного результата;
- формирование стремления к получению качественного законченного результата;
- формирование уверенности в собственных силах.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Организационно-волевые качества:

- принятие и освоение социальной роли учащегося,
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- умение переносить предлагаемые нагрузки в течение занятия;
- активное побуждение к практическим действиям;
- устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом;
- контроль своих поступков.

Ориентационные качества:

- формирование самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно, соответственно возрасту, судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении;
- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; формирование мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений;
- мотивация к творческому труду, работе на результат;
- стремлению к совершенствованию своих способностей и ориентацию на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;
- доверие и способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- бережное отношение к материальным и духовным ценностям;
- чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий, которым уделяется внимание в программе;
- осознание своей национальности, уважение культуры и традиции народов России и мира.

Поведенческие качества:

- знание моральных норм и сформированных морально-этических суждений;
- умение оценивать свои поступки и действия других с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в разных ситуациях; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- восприятие общих дел объединения как своих собственных;
- уважительное отношение к другим участникам учебного процесса;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные результаты

Учебно-интеллектуальные умения

- сравнивать, анализировать, обобщать, устанавливать аналогии при выполнении развивающих упражнений,
- осуществлять поиск информации, анализировать и отбирать информацию,
- использовать знаково-символические средства представления информации при выполнении практических заданий
- анализировать изображения, тексты при выполнении практических и самостоятельных работ;

Учебно-коммуникативные умения

- слушать и слышать педагога, запоминать информацию;
- сотрудничать с педагогом и сверстниками при проведении подвижных игр;
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- представить итог проделанной работы;
- отстаивать свою позицию;

Учебно-организационные умения и навыки

- умение организовать рабочее место;
- навык соблюдения правил по технике безопасности в процессе деятельности;
- умение планировать, организовывать, контролировать и оценивать выполненную работу в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение правильно распределять учебное время на выполнение заданий;
- умение четко выполнять упражнения.

Предметные результаты

Ожидается, что в результате освоения материала программы учащиеся должны

- знать о существовании непосредственной связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- знать комплексы упражнений утренней зарядки и комплексы, направленные на формирование правильной осанки;
- знать разные способы передвижения в ходьбе, беге, прыжках;
- знать способы изменения направления и скорости движения;
- запомнить игры и усвоить правила проведения игр;
- знать правила техники безопасности при участии в подвижных играх;

учащиеся должны уметь

- владеть основными разминочными движениями рук, ног, головы;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки;
- играть в подвижные игры;
- планировать ход выполнения задания;
- использовать навыки двигательных действий в игровой и соревновательной деятельности, при выполнении физических упражнений самостоятельно;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры и правила техники безопасности при проведении и участии в подвижных играх;
- применять игры самостоятельно.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: дополнительная общеразвивающая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - на русском языке.

Форма обучения: программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности организации образовательного процесса: Учитывая специфику программы, педагог при подготовке к занятиям должен учитывать погодные условия.

В программу включены не только спортивные и подвижные игры, но и информационно-практический материал по истории происхождения и развития различных игр. Кроме того в программу включены комплексные гимнастические упражнения, комплекс упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки. Вводятся понятия структуры игры, правил игры, правил общения, правил безопасности. В программу включены беседы о правилах общения и безопасного поведения во время игры.

Предлагаемая рабочая программа знакомит учащихся с русскими народными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности

культуры русского народа. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

Условия набора в коллектив: набор в группу осуществляется на добровольной основе, без предварительных испытаний. Обязательное условие - отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Условия формирования группы: Допускается формирование как разновозрастной группы, так и группы детей разного возраста. В течение года в объединение могут быть приняты желающие. Формирование группы осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) учащихся.

Количество учащихся в группе: Количество учащихся в группе – не менее 15 человек.

Формы организации занятий: программой предусмотрены занятия со всем составом объединения, проводятся только аудиторные занятия под непосредственным руководством педагога.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- объяснение;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- игры;
- творческие задания;
- викторины;
- конкурсы;
- эстафеты;
- соревнования.

Формы организации деятельности:

- фронтальная (работа со всеми учащимися на этапе изучения нового материала);
- в подгруппах;
- в парах.

Материально-техническое оснащение программы:

1. Спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН.
2. Спортивная площадка, оборудованная в соответствии с требованиями СанПиН.
3. Рабочее место педагога: ПК, мультимедийный проектор, экран, колонки, принтер.
4. Музыкальный центр с usb и dvd приводами.
5. Спортивный инвентарь по количеству учащихся:
 - специальные коврики для выполнения упражнений на полу;
 - мячи;
 - резинка;
 - гантели;
 - обручи;
 - скакалки.
6. Медицинская аптечка.

Кадровое обеспечение

Реализовать программу способен педагог дополнительного образования, обладающий знаниями в области физического развития. Привлечение дополнительных специалистов не требуется.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Викторина «Правила техники безопасности в спортивном зале». Анкетирование и наблюдение. Входной контроль.
2	Подвижные игры на ориентацию в пространстве. Строевые упражнения.	2	0,5	1,5	Практические упражнения
3	Подвижные игры с бегом	2		2	Наблюдение
4	Подвижные игры с прыжками	4		4	Наблюдение
5	Подвижные игры с элементами метания	2		2	Наблюдение
6	Подвижные игры с мячом	8	1	7	Наблюдение
7	Подвижные игры со скакалкой	2		2	Наблюдение
8	Подвижные игры с гимнастическим обручем	2		2	Наблюдение
9	Подвижные игры на скамейке, со стульями	2		2	Наблюдение
10	Подвижные игры с лазанием и ползанием	2		2	Наблюдение
11	Подвижные игры с завязанными глазами. Поисковые игры.	6		6	Наблюдение
12	Подвижные игры с групповыми взаимодействиями	2	0,5	1,5	Наблюдение
13	Подвижные игры на внимательность	4		4	Наблюдение
14	Подвижные игры на координацию движений	6	1	5	Наблюдение
15	Старые русские подвижные игры	6	1	5	Проведение игр
16	Подвижные игры на местности в зимнее время	10	2	8	Наблюдение
17	Спортивные игры	4	1	3	Наблюдение
18	Соревнования-эстафеты	4	1	3	Наблюдение
19	Итоговое занятие	2		2	Опрос Итоговый контроль
	Всего:	72	9	63	