

*Приложение №3*  
*к учебному плану дополнительного образования,*  
*утвержденному приказом директора*  
*МАОУ СОШ №72 от 20.08.2025 №59*

Программа дополнительного образования

«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Утробина  
Екатерина Александровна,  
учитель физической культуры

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность**

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно уметь использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость).

«Подвижные игры» - кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

**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.

Кружок является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие **задачи**:

целенаправленное развитие физических качеств;

совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

На проведение кружковых занятий по теме «Подвижные игры» отводится 1 час в неделю.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты**

— 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 учетом требований ее 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;
- 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.

### **Предметные результаты**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические элементы
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание программы

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия.. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

**ходьба** обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках; **бег** медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

**прыжки** на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

**броски** и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

**метание** мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

**лазание**, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

**упражнения в равновесии:** ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

**упражнения с предметами:** с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);

**упражнения для рук, ног, туловища, головы**, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

**подвижные игры** с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

**эстафеты** с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;

**спортивные развлечения** типа катание на санках, лыжах, элементы игры в волейбол.

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствует лучшему

усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

### Тематическое планирование 1класс

| №<br>п/п | Тема                                                                                                                   | Количество<br>часов |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.       | Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми, ,<br>разучивание игр «Белые медведи», «День и ночь».      | 2                   |
| 2.       | Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, разучивание<br>игр «У медведя на бору», «Гуси-лебеди», «Капитаны».    | 2                   |
| 3.       | Медленный бег, игры: «По кочкам и пенечкам», «Третий лишний»,<br>«Хитрая лиса».                                        | 2                   |
| 4.       | Прыжки на скакалке. Игры по выбору ребят.                                                                              | 2                   |
| 5.       | Разучивание игр «Два мороза», «Зайцы, сторож и жучка»,<br>«Запрещенное движение»                                       | 2                   |
| 6.       | Правила техники безопасности при занятиях акробатикой. Кувырки<br>в сторону. Игры: «Великаны и гномы», «Пустое место». | 2                   |
| 7.       | Акробатические упражнения. Разучивание игр: «Иголочка,<br>ниточка, узелок», «Чей голосок?», «Класс».                   | 2                   |
| 8.       | Перелизанные. Разучивание игр: «Шишки, желуди, орехи»,<br>«Пустое место».                                              | 2                   |
| 9.       | Медленный бег. Игры по выбору ребят.                                                                                   | 2                   |
| 10.      | Общеразвивающие упражнения. Игры: «Белые медведи», «Вызов<br>номеров», «Метко в цель»                                  | 2                   |
| 11.      | Медленный бег. Игры: «Земля, воздух, вода», «Охотники и утки»,<br>«Кто идет?»                                          | 2                   |
| 12.      | Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Кошки-мышки», «Капитаны».                                                               | 2                   |
| 13       | Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «По кочкам и<br>пенечкам»,<br>«Космонавты», «Класс»                       | 2                   |
| 14       | Общеразвивающие упражнения с предметами. Игры:<br>«Колдунчики», «Метко в цель», «Запрещенное движение».                | 2                   |
| 15       | Медленный бег. Игры: «Зайцы, сторож и жучка», «Метко в цель»,<br>«День и ночь»                                         | 2                   |
| 16       | Общеразвивающие упражнения с предметами. Игры: «Белые<br>медведи», «Удочка», «Капитаны».                               | 2                   |
| 17       | Медленный бег. Игры по выбору ребят.                                                                                   | 2                   |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459323

Владелец Тетерин Альберт Евгеньевич

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025