МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ростовской области

Матвеево-Курганский район

МБОУ Авило-Успенская сош

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО	Заместитель директора	Директор школы
Протокол №1 от 27.08.2026г	_____	_____
	Кесарь В.А.	Косякова В.М.
		Приказ №78 от 01.09.2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

уровень образования Основное общее образование

5, 6 классы

на 2026-2027 учебный год

Учитель Зайцева Татьяна Германовна

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» для 5-8 классов составлена на основе ФГОС с учётом регионально-значимого материала, учитывающего климатические особенности Ростовской области Матвеево - Курганского района.

Пояснительная записка

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников, на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413.
3. Приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 (зарегистрированного в Минюсте России 13.08.2015 г. № 38490).
4. Письма Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 “О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ”
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 “О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»
6. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
7. Письма Минпросвещения России от 05.09.2018 № 03-ПГ -МП-42216 "Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности".
8. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями (утверждены Приказами Минобрнауки России от 22.11.2019 г. № 632, от 18.05.2020 г. №249).
9. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
10. Порядка разработки рабочих программ учебных предметов учителями МБОУ Авило-Успенской сош, принятого на педагогическом совете от 02 сентября 2024г. № 1.
11. Образовательной программы среднего общего образования МБОУ Авило-Успенской сош, принятой педагогическим советом от 02.09.2024 г. протокол № 1.
12. Учебного плана образовательного учреждения МБОУ Авило-Успенской сош на 2024 - 2025 учебный год, утверждённого приказом директора школы № 92 от 02.09.2024 г.

Согласно учебному плану на проведение внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в 6, 7 и 8 классах отводится по 1 часу в неделю, всего по 34 часа в год.

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности учащихся 5-8 классов.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

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

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания

игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Связь с другими программами.

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

Вид программы.

Модифицированная

Цель программы сформировать у школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 5-8 классов

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз5 в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.
Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является групповая. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Ожидаемые результаты.

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Формы подведения итогов реализации программы.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		По плану	По факту
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для ЗОЖ.	02.09	
2.	Значение подвижных игр для ЗОЖ. Какие качества развивают подвижные игры?	09.09	
3.	Знакомство с различными играми.	16.09	
4.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной». Игра «Достань городок»	23.09	
5.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Воробьи-вороны». Игра «У медведя во бору».	30.09	
6.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Третий лишний». Игра «Переправа».	07.10	
7.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Неуловимый шнур».	14.10	
8.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Третий лишний». Игра «Пингвины».	21.10	
9.	История возникновения игр с мячом.	11.11	
10.	Игры в Древней Руси. Городки.	18.11	
11.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик», «Перестрелка».	25.11	
12.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Игра «Метко в цель».	02.12	
13.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Займи пустое место».	09.12	
14.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах».	16.12	
15.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Гонка мячей».	23.12	
16.	Игра «Третий лишний». Игра «Собачка»	30.12	
17.	Игровые эстафеты с мячом.	13.01	
18.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Горячая картошка».	20.01	
19.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Подвижная цель».	27.01	
20.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Вышибалы»	03.02	
21.	Подвижные игры с мячом.	10.02	
22.	Подвижные игры с мячом.	17.02	
23.	Профилактика детского травматизма. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	24.02	

24.	Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	03.03	
25.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	10.03	
26.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игровая эстафета со скакалками	17.03	
27.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».	24.03	
28.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Игра «Зеркало». Игра «Распутай клубок»	07.04	
29.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	14.04	
30.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	21.04	
31.	Комплекс упражнений для правильной осанки, составленный дома учеником (проводит ученик)	28.04	
32.	Игра на развитие ловкости и быстроты «Охотники и зайцы»	05.05	
33.	Подвижные игры на совершенствование приобретённых физических навыков.	12.05	
34.	Подвижные игры на совершенствование приобретённых физических навыков.	19.05	
35.	Подвижные игры на совершенствование приобретённых физических навыков.	26.05	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для ЗОЖ.	1	01.09
2.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной». Игра «Достань городок»	1	08.09
3.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Воробьи-вороны». Игра «У медведя во бору».	1	15.09
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Переправа».	1	22.09
5.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Неуловимый шнур».	1	29.09
6.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Третий лишний». Игра «Пингвины».	1	06.10
7.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Займи пустое место».	1	13.10
8.	История возникновения игр с мячом.	1	20.10
9.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик», «Перестрелка».	1	10.11
10.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Игра «Метко в цель».	1	17.11
11.	Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Бегуны и метатели».	1	24.11
12.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	01.12
13.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Гонка мячей».	1	08.12
14.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	15.12
15.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Подвижная цель».	1	22.12
16.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	29.12
17.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	12.01
18.	Совершенствование прыжковых навыков. Игра «Прыгающие воробышки».	1	19.01
19.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	26.01
20.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	02.02
21.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	09.02
22.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Игра «Зеркало».	1	16.02

23.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	02.03
24.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	1	09.03
25.	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	16.03
26.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Альпинисты».	1	23.03
27.	Комплекс специальных упражнений для спины. Игра «Заморозки»	1	06.04
28.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1	13.04
29.	Комплекс упражнений с мячами. Игра «Поезд».	1	20.04
30.	Подвижная игра «Охотники и утки».	1	27.04
31.	Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1	04.05
32.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	11.05
33.	Подвижные игры на совершенствование приобретённых физических навыков.	1	18.05
34.	Подвижные игры на совершенствование приобретённых физических навыков.	1	25.05