

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете МАОУ СОШ № 15
города Тюмени
протокол от 31.08.2026 №1

СОГЛАСОВАНО

Председатель
Управляющего совета

 /Пономаренко Н.А.
Протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №15
города Тюмени

Приказ от 31.08.2026 №297



И.В. Носова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАТНЫМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УСЛУГАМ
«Подвижные игры»
1-3 классы.**

Срок реализации период обучения

Количество часов в год - 66(68) (2 часа в неделю)

Авторы программы:

Колчанов Андрей Дмитриевич, педагог дополнительного образования

Соколов Александр Николаевич, педагог дополнительного образования

2026-2027 учебный год

Содержание

Раздел 1. Аннотация.	3
Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета.....	4
Раздел 3. Тематическое планирование.....	5
Раздел 4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.	8

Раздел 1 Аннотация.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

Содержание рабочей программы соответствует:

- российским традициям, культурно-национальным особенностям Тюменской области;
- уровню начального общего образования;
- физкультурно- спортивной, военно- патриотической, спортивно- технической направленности,

требованиям к программам спортивной направленности;

современным образовательным технологиям, которые отражены в: принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности);

формах, методах обучения (конкурсах, соревнованиях, экскурсиях, фестивали).

Содержание рабочей программы направлено на:

профилактику асоциального поведения;

укрепление психического и физического здоровья.

создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;

интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;

создание условий для развития личности ребенка;

развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

обеспечение эмоционального благополучия ребенка;

приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

Данный курс рассчитан на 68 часа и содержит задачи довольно разнообразные по содержанию, и по форме, и по учебно-воспитательной функции.

Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Любая игра, применяемая в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательного влияния на их здоровье

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Дети научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Раздел 3. Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности
1	Правила поведения в физкультурном зале Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
2	Игры с бегом на внимание «За флажками», «Класс, смирно!»	1	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.
3	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется раз».	1	Правила игры. Проведение игры.
4	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Море волнуется раз».	1	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
5	Комбинация общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	1	Правила игры. Проведение игры.
6	«Веселые старты» с мячом. Гимнастические упражнения: лазание	1	Игры эстафеты.
7	Эстафета с мячом. Гимнастические упражнения на низкой перекладине	1	Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.
8	Игры с мячом: ловля, бросок, передача	1	Правила игры. Проведение игры.
9	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву»	1	Беседа.Проведение игры.
10	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча	1	Правила игры.Проведение игры.

11	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Совушка»	1	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игра.
12	Ловля, бросок, передача мяча. Эстафета с мячом	1	Проведение эстафеты.
13	Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчики»	1	Презентация физкультминуток
14	Игры «Совушка», «Попрыгунчики - воробушки». Общеразвивающие упражнения с большим и малым мячами	1	Знакомство с правилами и проведение игр.
15	Игра «Охотники и утки». Переноска и надевание лыж	1	Проведение игры.
16	Игры на развитие восприятия. Веселые старты со скакалкой.	1	Правила игры. Проведение игры.
17	«Здоровым быть – здорово!» Игры со скакалкой, обручем.	1	Подвижные игры.
18	Прогулка на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе	1	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.
19	Игра «Метко в цель», катание на санках. Как закаляться. Обтирание. Обливание	1	Проведение спортивной викторины.
20	Сюжетно-ролевые игры. Игра с мячом «Охотники и утки»	1	Правила игры. Проведение игры.
21	Катание на санках, лыжах. Метание снежков в цель	1	Правила игры. Проведение игры.
22	«Веселые старты» на лыжах и санках	1	Веселые старты.
23	Зимние русские народные игры. Катание на лыжах и санках	1	Подвижные игры на свежем воздухе.

24	Бросок и ловля теннисного мяча. Эстафета с теннисным мячом	1	Правила игры. Проведение игры.
25	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «День и ночь»	1	Совершенствование координации движений. Игры с мячом: ловля, бросок, передача.
26	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	Правила поведения [беседа]. Игры на внимание.
27	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров»	1	Правила игры , проведение игры.
28	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями . Подвижные игры.	1	Подвижные игры.
29	Игра на внимание, ловкость: «Совушка». «Белки волки, лисы».		Игры на внимание.
30	Игры «Море волнуется — раз», «Прыгай через ров»	1	Подвижные игры, викторина.
31	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору»	1	Игры, эстафеты, Весёлые физкультминутки.
32	Игры «Лапта», «Охотники и утки». Эстафета с бегом на скорость»	1	Подвижные игры.
33	Упражнения игры, на внимание	1	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».
34	Подражательные игры: «Прыгай через ров» «Волк во рву»	1	Подвижные игры.

Подвижные игры по выбору			
35	«Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!»	1	Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др)
36	«Запрещенное движение», «Делай, как я»	1	Общеразвивающее упражнения в игре
37	«Три, тринадцать, тридцать», «Слушай сигнал», «Ритмичная эстафета»	1	Выработка быстроты реакции на сигнал Развитие внимания и слуха
38	«Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседаниями»	1	Развитие умения ритмично ходить , внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу
39	«День и Ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп».	1	Развитие умения ритмично ходить , внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу
40	«Вызов номеров», «День и ночь»	1	Выработка быстроты и прямолинейности бега
41	«Наступление», «Гуси-Лебеди», «Бег командами», «Пустое место»	1	Совершенствование умений: а) ритмично ходить б) быстро бегать в) делать перебежки с уворачиванием для развития координации
42	«У медведя во бору», «Пятнашки»	1	Совершенствование умений: а) ритмично ходить б) быстро бегать в) делать перебежки с уворачиванием для развития координации
43	«Лес, Озеро, Болото», «Перемена мест»	1	Закрепление навыков организованно совершать перебежки группами
44	«Семерочка», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку»	1	Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча
45	«Метко в цель», «Лови- не лови», « Передал – садись»	1	Развитие меткости при метании мяча в цель

46	«Точный удар», «Кто дальше бросит», « Быстрые и меткие»	1	Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча
47	«Передача мяча по кругу», «Мяч соседу», «Гонка мячей»	1	Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы
48	«Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Мяч через веревку»	1	Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча
49	«Мяч в воздухе», «Точный удар», «Быстрее к цели»	1	Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча
50	«Чемпионы скакалки», «Удочка»	1	Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой
51	«Попрыгунчики», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1	Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в длину
52	«Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Сквозь обруч»	1	Формирование умения расслабляться, развитие гибкости
53	«Лиса и куры», «Эстафета с равновесием и подлезанием», «Ходьба по начерченной линии»	1	Совершенствование правильной осанки и навыка сохранения устойчивости
54	«Не теряй равновесия», «Хотьба и бег с картоном на голове»	1	Совершенствование правильной осанки и навыка сохранения устойчивости
55	«Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезанием»	1	Закрепления навыков лазанья и перелезания
56	«Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезанием», «Альпинисты», «Перелет птиц»	1	Закрепления навыков лазанья и перелезания
57	«Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием»	1	Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега
58	«Перебежки с прыжками и переменной мест», « Прыгни через шнур»	1	Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега
59	«Вызов», «Успей занять место», « Мышеловка»	1	Развитие быстроты, координации движения.Игры с большой интенсивностью движения

60	«Иголка, нитка, узел», «Успей занять место»	1	Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движения
61	«Море волнуется- раз», « Штангист», «Дровосек»	1	Развитие умение выполнять подражательные движения
62	«Море волнуется- раз», « Штангист», «Дровосек»	1	Развитие умение выполнять подражательные движения
63	«Море волнуется- раз», « Штангист», «Дровосек»	1	Развитие умение выполнять подражательные движения
64	«Что изменилось?», «Запретное движение»	1	Корреция (переключения и распределение) внимания
65	«Что изменилось?», «Запретное движение»	1	Корреция (переключения и распределение) внимания
66	Игра по выбору детей	1	
67	Игра по выбору детей	1	
68	Игра по выбору детей	1	

Раздел 4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

В спортивном зале имеется:

противопожарный инвентарь;

- аптечка с набором перевязочных средств и медикаментов;
- инструкцию по правилам безопасности для обучающихся;
- журнал регистрации инструктажа по правилам безопасности труда.

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Скакалки	30 шт.
2	Обручи	30 шт.
3	Мячи волейбольные	30 шт.
4	Мячи футбольные	25 шт.
5	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	К- 1

6	Мячи баскетбольные	30 шт.
7	Стойки волейбольные универсальные	К-1
8	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	2 шт.
9	Гимнастические скамейки	6 шт.
10	Кегли	20 шт.
11	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К- 2
12	Сетка волейбольная	1 шт.
13	Табло перекидное	2 шт.

Литература:

Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1988.

Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 1984.

Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.

Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001 Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987.

Берзин А.А., Лукашин Ю.С. Сто игр на нашем дворе. – М.: Детская литература, 1966.

Чумаков П.А., Спортивные и подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1970.