



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
МИНИСТЕРСТВО ИМУЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Лицей авиационного профиля №135 (Базовая школа Российской академии наук)»  
(ГБОУ СО «ЛАП №135 (Базовая школа РАН)»)  
Россия, 443077, Самарская область, город Самара, улица Свободы, дом 129  
ИНН 6312021960 КПП 631201001  
Телефоны 9954245, 9950465, 9951084, 9950176, 9951541  
email: so\_lap135@63edu.ru <https://lap-samara.ru>



**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
учителей  
естественнонаучных  
дисциплин,  
физической  
культуры и ОБЗР

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель директора

Никулина М.Е.

29.08.2025

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СО

«ЛАП № 135

(Базовая школа РАН)»

Копытин С.Ю.

Приказ № 179

от 01.09.2025



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

для обучающихся 5-8 классов

Самара, 2025

## 1. Пояснительная записка

При составлении данной программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от

28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской

Федерации от 30.06.2024 № 16 «Об утверждении санитарноэпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20

"Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" -

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

"Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Малоподвижный образ жизни обучающихся, просмотр телевизора и работа за компьютером ухудшают физическое состояние и здоровье школьников. Успех укрепления здоровья детей заключается в приобщении детей к регулярным занятиям физической культурой.

Актуальность.

Организация внеурочной деятельности в рамках спортивно-оздоровительного направления, с использованием эффективных форм проведения занятий, позволит успешно приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и решать проблемы сохранения и укрепления здоровья.

Цель программы: создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья школьников через игровую деятельность. 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, взаимопомощь;
- формирование установки на здоровый образ жизни;

- формирование этических норм поведения; □ воспитание бережного отношения к народным традициям.

#### 1. Место курса в учебном плане.

Программа рассчитана для учащихся 6 класса, на 1 год обучения.

На реализацию спортивно-оздоровительного курса «Подвижные игры» отводится 34 ч. в год, 1 час в неделю.

Содержание планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся. Это игры на освоение навыков прыжков, развитие скоростно- силовых способностей. Игры с волейбольными, теннисными и баскетбольными мячами. Легкоатлетические упражнения. Игры на развитие координации. Игры на освоение навыков бега, развитие скоростных способностей.

Новизна программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляет разные формы работы: практические занятия (групповые, индивидуальные и сводные), проведение турниров, соревнований, эстафет, малых олимпиад по подвижным играм на свежем воздухе и в спортивном зале и теоретические знания о народных играх; о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности и т.д.

Программа способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств и отвечает запросам различных социальных групп нашего общества, обеспечивает совершенствование процесса развития и воспитания детей.

Полученные знания позволят учащимся преодолеть психологическую инертность, позволят развить их творческую

активность, способность сравнивать, анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

Педагогическая целесообразность данного курса для младших подростков обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью.

## 2. Общая характеристика учебного предмета.

Программа включает следующие разделы:

1. Основы знаний о физической культуре.
2. Подвижные и народные игры с мячами.
3. Легкоатлетические упражнения.

### Формируемые УУД

В результате внеурочной деятельности у обучающихся 6 классов основной школы будут сформированы личностные, познавательные, коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия как основа учебного сотрудничества и умения учиться в общении.

### Личностные результаты У

учеников будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками;
- доброжелательное отношение к сверстникам;
- бесконфликтное поведение;
- стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

- 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.

#### Коммуникативные УУД Ученики

будут уметь:

- 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;
- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество; - слушать собеседника;

#### Познавательные УУД Ученики

научатся:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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

Учащиеся научатся:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Формы и методы работы:

- практические занятия (групповые, индивидуальные и сводные)
- проведение турниров, соревнований, эстафет, малых олимпиад по подвижным играм на свежем воздухе и в спортивном зале.

Приёмы и методы обучения на занятиях.

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса

(педагогика сотрудничества);

- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса (групповые технологии, технологии индивидуального обучения); - педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (практические игровые технологии).

Реализация данных технологий осуществляется через следующие организационные формы:

- беседы о культуре народов мира, их подвижных и спортивных играх;
- практические занятия по разучиванию игр;
- организация творческих мастерских;
- организация соревнований или чемпионатов по проведению игр.

Формы контроля.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий - включает в себя тестирование, позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребенка, об основных интересах, увлечениях;

- промежуточный - проводится в середине года, позволяет отследить уровень полученных знаний (викторина, спортивные эстафеты);
- итоговый – открытые занятия, соревнования.

Формой подведения итогов считать:

- разработку проектов «Мой режим дня», «Любимая подвижная игра», «Виды спорта»

(элементы проектной деятельности);

- проведение веселых стартов;
- спортивный праздник.

Финансово-экономическое обеспечение:

За счет образовательного учреждения в рамках реализации данной программы.

Информационное обеспечение:

- проведение мониторинга общественного мнения
- создание страницы на сайте школы
- создание рекламных плакатов на стендах школы

Материально-техническое обеспечение:

1. компьютер;
2. проектор;

Кадровое обеспечение:

1. Учитель физической культуры.

Спортивное оборудование:

1. Скакалки;
2. Обручи;
3. гимнастические палки;

4. гимнастическая стенка;
5. гимнастические скамейки;
6. гимнастические маты;
7. мячи: теннисные, волейбольные, баскетбольные.

Программа строится на следующих концептуальных принципах:

Принцип успеха. Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я- концепция» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип динамики. Предоставить ребёнку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в спортивно- оздоровительной деятельности, заниматься тем, что нравится.

Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные журналы, виде-аудио диски.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении

занятий, так в самостоятельной работе воспитанников. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

( 6

класс)

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся первого года обучения должны иметь представление:

- о двигательном режиме;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности

Знать:

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;

Уметь:

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

- выполнять правила игры;
- применять игровые навыки в жизненной ситуации;
- демонстрировать позитивное отношение к участникам игры

#### 4. Тематическое планирование по внеурочной деятельности

№	Тема	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки учащихся
1.	Вводный «Здоровье человека и влияние на него физических упражнений».	1	Подвижные и народные игры. Игра «Построение в шеренгу», «Кошки-мышки».
2.	Игры с элементами строя	1	Игра «Успей перебежать»
3.	Игры с элементами бега	1	Игра «Бег через барьеры»
4.	Игры с элементами строя	1	Подвижные и народные игры. Игра «У ребят порядок строгий», «Хитрая лиса».
5.	Игра с элементами бега	1	Игра «Сорви ленту»
6.	Игры с элементами строя	1	Подвижные и народные игры. Игра «Быстро встань в колонну», «Ястреб и утка».
7.	Игры с элементами бега	1	«Челночный бег»
8.	Эстафеты	1	Подведение итогов
9.	Игры с элементами бега	1	«Переправа с препятствиями»
10.	Игры с элементами строя	1	Подвижные и народные игры. Игра «Класс, смирно», «Совушка».
11.	Игры с элементами бега, прыжки	1	Игра «С кочки на кочку!»
12.	Игры с элементами бега	1	Подвижные и народные игры. Игра «К своим флажкам», «Гуси – лебеди».

13.	Игры с элементами бега, прыжками	1	«Переправа с досками»
14.	Игры с элементами строя	1	Подвижные и народные игры. Игра «Построение в шеренгу», «С кочки на кочку».

15.	Игры с мячом	1	Игра «За мячом»
16.	Эстафета с элементами волейбола	1	Подведение итогов

17.	Игры с элементами строя, бега, прыжки	1	Подвижные и народные игры. «Построение в шеренгу», «Салки в приседе».
18.	Игра с мячом	1	Игра «Борьба за мяч»
19.	Игра с мячом	1	Игра «Поймай мяч»
20.	Игра с мячом	1	Игра «Мяч через сетку»
21.	Игра с мячом, с элементами строя	1	Подвижные и народные игры. «У ребят порядок строгий», «Удочка».
22.	Игра с элементами прыжков, бега	1	Игра «Колесо»
23.	Игра с элементами прыжков, бега	1	Подвижные и народные игры. «К своим флажкам», «Зайцы, сторож, Жучка».
24.	Игра с элементами прыжков, бега	1	Игра «За мной, убегай»
25.	Игра с мячом	1	Подвижные и народные игры. «Быстро встань в колонну», «Мяч соседу».

26.	Итоги четверти	1	Подведение итогов
27.	Игра с мячом, с элементами строя	1	Подвижные и народные игры. «Класс, смирно», «Мяч сбоку».
28.	Игра с мячом	1	Игра «Флюгер»
29.	Игра с мячом, с элементами строя	1	Подвижные и народные игры. «У ребят порядок строгий», «Мяч над головой».
30.	Беговые упражнения	1	«Парашютисты»
31.	Беговые упражнения	1	Подвижные и народные игры. «К своим флажкам», «Охотники и утки».
32.	Беговые упражнения	1	«Западня»
33.	Беговые упражнения	1	Подвижные и народные игры. «Быстро встань в колонну», «Салки – ноги от земли».
34.	Спортивный праздник	1	Круговая эстафета. Итоги четверти

## Содержание.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	В том числе	
			теория	практика
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре				
1.	Игры на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	4		4
Раздел 2. Подвижные игры с мячами				
2.	Игры с применением теннисных, волейбольных и баскетбольных мячей.	15	В процессе занятий	15
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения				
3.	Игры на развитие координации. Игры на освоение навыков бега, развитие скоростных способностей	15		15
Итого: 34 ч.				

### 1. Основы знаний о физической культуре.

- Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.
- Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души).
- Потребность в движении тела как выражение потребности души. (В процессе занятий).

### 2. Подвижные и народные игры с мячами.

Игры с элементами строя: «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий», «Быстро встань в колонну», «Класс, смирно!», «К своим флажкам».

Игры с ходьбой и бегом: «Кошки-мышки», «Ястреб и утка», «Совушка»

Игры с прыжками: «С кочки на кочку», «Салки в приседе», «Попрыгунчики воробушки», «Удочка».

Игры с большими мячами: «Мяч соседу», «Мяч сбоку», «Мяч над головой», «Охотники и утки», Эстафеты с мячами.

На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Салки – ноги от земли», «Бег сороконожек», «Белые медведи».

### 3. Легкоатлетические упражнения в играх.

- Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Пустое место», «Вызов номеров», «Пятнашки», «Воробьи и вороны», эстафеты.
- Игры преимущественно с прыжками в высоту, в длину и с высоты «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», - Игры с метанием мяча на дальность и в цель: « Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Передал – садись».

### 6. Комплексное развитие физических и личностных качеств

учащихся: «Быстро по своим местам», «Космонавты», «Передача мячей в колоннах», «Земля, воздух, вода», эстафеты с предметами.

## 5. Методическое обеспечение программы.

1. Адашкявичене Э.И. Подвижные игры для детей. Просвещение. 2015 г..
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2015.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2014.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 2014
5. Лях В.И. , Зданевич А.А. «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 5-7 классов», Москва, Просвещение 2014 год.
6. Фёдорова Н.А. «Физическая культура. Подвижные игры» для учащихся 5-8 классов, Москва, Экзамен 2016 год.

