МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Упровление образованием Качканарского муниципального округа

МОУ ООШ № 5

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____

Зобнина Н.С.

Протокол № 1

от 31 августа2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____

Пашнина Н.Ю.

Приказ № _____

от 31 августа2026 г.

Спортивные забавы

Программа дополнительного образования детей 9-11 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель:
Тишкова Оксана Викторовна
учитель физической культуры

г. Качканар

2026

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивные забавы» (модифицированная) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования и учебным планом МКОУ

Данная программа рассчитана на учащихся 8-9 лет и реализуется через внеурочную деятельность.

Срок реализации программы 1 год.

Формирование здорового образа жизни младших школьников происходит через специально организованную двигательную активность ребёнка. Специально организованная двигательная активность – это народные подвижные игры. Они являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков 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.

Народные 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; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Цель программы: формирование физически развитой личности, укрепление здоровья воспитанников через повышение двигательной активности воспитанников средствами спортивных и подвижных игр.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Для выполнения поставленных задач программой предусмотрены следующие основные виды занятий: подвижные и спортивные игры (футбол, пионербол, баскетбол, бадминтон), спортивные соревнования, эстафеты.

При организации занятий, важная роль принадлежит вопросам, связанным с соблюдением техники безопасности.

Методика проведения, подбор и чередование игр направлены на укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и повышение функциональных возможностей организма детей.

Общая характеристика курса

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. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колоцца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

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.

Место в учебном плане

Программа «Спортивные забавы» направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по физической культуре. Занятия 2 раза в неделю, 66 часов в год.

Форма организации

Форма организации внеурочной деятельности - кружок.

Ценностные ориентиры

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе и материальном мире в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного художественно-эстетического, эколого-технологического сознания.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства, отражение в художественных произведениях, предметах декоративно-прикладного искусства. **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру, самосовершенствованию и самореализации, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность художественно-культурных,

этнических традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, потребности творческой самореализации, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Личностные, метапредметные, предметные результаты курса К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

1. личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
2. метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;
3. предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие чувства ритма.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам: «Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается с физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия двигательной активностью, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Содержание работы

Материал программы включает следующие разделы: основы знаний; спортивные подвижные игры и забавы; подвижные игры и эстафеты.

В разделе «Знания о физической культуре» представлен материал с историческим наследием русского народа (игры, отражающие повседневные занятия наших предков). Правила поведения при выполнении физических упражнений и подвижных игр на

спортивной площадке и в спортивном зале. Соблюдение гигиены, режима дня первоклассником. **В разделе «Спортивные игры, забавы».**

Теория: правила спортивных (футбол, баскетбол, бадминтон), подвижных игр и соревнований.

Практика: спортивные игры (футбол, пионербол, подвижные игры с элементами баскетбольного мяча, бадминтон), спортивные забавы: «Единоборство», «Достань камешек», «Перетяни черту», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Игра в снежки», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и их различные варианты.

В разделе «Подвижные игры и эстафеты».

Теория: правила подвижных игр и эстафет (включаются во все занятия).

Практика: подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «У медведя во бору», «Дедушка рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Заря», «Корзинки», а также различные их варианты. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.).

Учебно-тематический план

34 часа

Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение

Материально- техническое обеспечение программы:

- гимнастическая дорожка (маты);
- теннисные мячи;
- гимнастические обручи;
- гимнастические палки;
- мячи - прыгунки;
- мячи для минибаскетбола;
- скакалки;
- флажки;
- набор «Городки»; обручи;

Методическое обеспечение:

- видеотека;
- дидактические материалы на различных носителях; методические материалы, наглядные пособия.

Требования к уровню подготовки учащихся *К*

концу года обучения дети должны ***иметь представление****:*

1. об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
2. о традициях русских народных праздников;
3. о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности; ***должны знать:***
1. историю возникновения русских народных игр;
2. правила проведения игр, эстафет и праздников;
3. основные факторы, влияющие на здоровье человека;
4. основы правильного питания;
5. правила поведения во время игры.

должны уметь:

1. выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
2. проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; 3. владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
4. применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Система оценки планируемых результатов Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

1. проведение открытых уроков для родителей;
2. организация конкурсов и соревнований;
3. проведение итогового занятия в конце учебного года.

Список литературы

1. Исаева С. А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе [Текст]: практическое пособие / С. А. Исаева. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 48 с.
2. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР [Текст]: пособие для воспитателя детского сада / А. В. Кенеман. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.
3. Ковалько В. И. Школа физкультминуток [Текст] / В. И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2005. – 208 с.
4. Мартынова А. Н. Потешки. Считалки. Небылицы. [Текст] / А. Н. Мартынова. – М.: Современник, 1989. – 348 с.
5. Минскин Е. М. Игры и развлечения в группе продленного дня [Текст]: пособие для учителя / Е. М. Минскин. – М.: Просвещение, 1985. – 192 с.
6. Осокина Т. И. Мир детства: младший школьник [Текст] / Т. И. Осокина. – М.: Педагогика. 1981. – 233 с.
7. Павлов Н. Г. 300+1 игра для детей [Текст] / Н. Г Павлов. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2003. – 320 с.
8. Панкеев И. А. Русские народные игры [Текст] / И. А. Панкеев. – М.: Яуза, 1998. – 240 с.
9. Пичугин, С. С. Подвижные народные игры как форма организации и проведения динамической паузы с детьми младшего школьного возраста. [Текст] / С. С. Пичугин // Начальная школа: до и после. – 2006. – № 1. – С. 26–29.

Календарно-тематический план рабочей программы внеурочной деятельности «Спортивные забавы» (1 час в неделю, всего 34 часа)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Дата проведения
1	Подвижные игры. Игра: «Волк во рву»		
2	Подвижные игры. Игра «Охотники и утки»		
3	Передача мяча двумя руками. Игра «За флажками».		
4	Подвижные игры. «Горячее место», «Космонавты»		
5	П/игры: «Третий лишний», «Море волнуется раз», «Удочка»		
6	Подвижные игры: «Белые медведи», «Рыбаки».		
7	Подвижные игры и эстафеты. Беседа «Учимся не болеть»		
8	Подвижные игры: «На месте», «Горячие палочки»		
9	Техника безопасности с баскетбольным мячом.		
10	Хват и передача баскетбольного мяча		
11	Элементы ведения баскетбольного мяча. Прыжки через скакалку.		
12	Элементы ведения баскетбольного мяча.		
13	Ведения баскетбольного мяча. Прыжки через скакалку.		
14	Подвижные игры. Прыжки через скакалку		
15	Подвижные игры. Хакасская национальная игра «Спрячь колечко».		
16	Подвижные игры на свежем воздухе «Строим снежную крепость»		
17	Подвижные игры на свежем воздухе. «Первые снежки»		
18	Спортивные соревнования «Весёлые старты»		
19	Спортивные забавы: «Единоборство», «Перетяни черту».		

20	Спортивные забавы: «Единоборство», «Перетяни черту».		
21	Игровая программа «Наступает весна. Как ваше здоровье?»		
22	Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву»,		
23	Спортивная игра «Футбол»		
24	Занимательные подвижные игры: «Змейка», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки»		
25	Спортивные забавы: «Сильный бросок», «Каждый против каждого».		
26	Спортивные забавы: «Дедушка рожок»		
27	Занимательные подвижные игры. Игра: «Зайцы в огороде»		
28	Занимательные подвижные игры. Игра: «Домики»		
29	Занимательные подвижные игры. Игра: «Ворота»		
30	Занимательные подвижные игры. Игра: «У медведя во бору»		
31	Занимательные подвижные игры. Игра: «Встречный бой»		
32	Занимательные подвижные игры. Игра: «Корзинки»		
33	Спортивные забавы: «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг»		
34	Подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Волк и овцы»,		
Итого: 34 часа			

Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2026
Окончание учебного года	28.05.2027
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность учебной недели	5 дней
Количество занятий в неделю	1
Продолжительность одного занятия	40 минут
Начало занятий	Согласно расписанию

Продолжительность учебных занятий по четвертям

1 четверть	01.09.26 – 23.10.26
2 четверть	02.11.26 – 30.12.26
3 четверть	11.01.27 – 19.03.27
4 четверть	29.03.27 – 28.05.27

Продолжительность каникул	
Осенние	24.10.26 – 01.11.26
Зимние	31.12.26 – 10.01.27
Весенние	20.03.27 – 28.03.27
Летние	29.05.27 – 31.08.27

Сведения об авторе

Ф.И.О. Составителя:	Тишкова Оксана Викторовна
Место работы:	МОУ ООШ №»5
Должность:	Учитель физической культуры
Категория:	
Педагогический стаж:	1 год
Образование:	Среднее профессиональное