ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ЖЕМЧУЖНАЯ РОССЫПЬ»

ПРИНЯТА
На Педагогическом совете
ГБОУ гимназии № 426
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от «27» сентября 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №122 от «01» сентября 2026 г.
Директор ГБОУ гимназии № 426
Санкт-Петербурга
_____Е. А. Стогова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Подвижные игры»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 6-9 лет

Разработчик: Назарова Сабрина Рустамовна,
Должность: педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Пояснительная записка

Программа носит **физкультурно-спортивную направленность**, общекультурный уровень освоения.

Актуальность программы обусловлена тем, что организация образовательного процесса по данному профилю решает важную задачу: недостаток двигательной активности является одной из основных причин отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. Первые годы пребывания в школе — серьёзное испытание для детей. Они испытывают значительные нагрузки, связанные с интенсивной умственной деятельностью, напряжением зрительного аппарата, необходимостью длительно сохранять рабочую позу. Эти факторы ограничивают детей в необходимом им движении и создают предпосылки для различных отклонений в состоянии здоровья. Кроме того, в школе не всегда есть возможность для системного изучения и внедрения подвижных игр из-за перегруженности учебной программы.

Отличительные особенности программы состоят в том, что она полностью построена на подвижных играх с учётом изучаемых лексических тем и возрастных особенностей детей. Программа включает разнообразные двигательные действия, создаёт целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Данные игры способствуют обогащению двигательного опыта детей, совершенствованию навыков основных видов движений на основе их высокой повторяемости в различных играх, воспитанию морально-волевых качеств личности, а также активизируют мыслительную деятельность ребёнка: тренируют внимание, уточняют имеющиеся представления и понятия, развивают воображение, память, сообразительность.

Адресатами программы являются:

1. Мальчики и девочки в возрасте от 6 до 9 лет.
2. С первичными интересами в данной предметной области.
3. Наличие базовых знаний по предмету не требуется.
4. Наличие определенной физической и практической подготовки не требуется.
5. Отсутствие противопоказаний по физическому состоянию ребенка.

Цель программы: приобщение детей к спорту, гармоничное развитие и физическое совершенствование.

Задачи:

Обучающие:

— формирование необходимых двигательных навыков;

— развитие навыков игры, взаимодействия со сверстниками;

— формирование первоначальных знаний о своем теле и умении им управлять;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

— знакомство с техникой безопасности во время занятий подвижными играми;

— формирование первоначальных знаний об окружающем мире;

— формирование представления о труде как ценности общества, о разнообразии и взаимосвязи видов труда и профессий;

— формирование уважения к истории страны, чувства гордости за Россию, развитие эмоциональной отзывчивости к памятным датам.

Развивающие:

— способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;

— развивать физические данные, координацию движений;

— развивать пластичность, выносливость, память тела;

— развивать эмоциональные качества обучающихся;

— развивать силу и выносливость;

— сформировать умение соотносить движения с движениями партнёра.

Воспитательные:

— воспитание любви и интереса к спорту и здоровому образу жизни;

— формирование у обучающихся стремления к получению качественного законченного результата;

— воспитание умения работать в коллективе, эффективно распределять обязанности;

— воспитание трудолюбия, целеустремленности, аккуратности, усидчивости;

— воспитание гражданственности и любви к Родине.

Объем и срок реализации программы

Общее количество учебных часов: 72 часа.

Срок реализации программы: 1 год.

Условия реализации программы

Для формирования постоянных групп набор детей проводится в начале учебного года. В течение учебного года в объединение могут быть приняты все желающие, прошедшие собеседование, при наличии свободных мест.

Количество детей в группе

1 год – не менее 15 человек

Режим занятий

Занятия проводятся ***2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут)***, всего ***72 часа*** в год.

Очная форма обучения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Формы организации деятельности обучающихся

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- командная;
- индивидуальная;
- самостоятельная работа.

Формы проведения занятий

- беседа;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- эстафета;
- соревнование;
- подвижная перемена;
- прогулка;
- викторина;
- открытое занятие.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал или спортивная площадка с безопасным покрытием и разметкой.
2. АРМ учителя: компьютер, проектор, сканер, принтер, колонки.
3. Наглядные демонстрационные пособия, схемы, карточки, правила игр.
4. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, фишки, свисток, мел, эстафетные палочки, булавы, городки, биты, чижики, платок, повязка для глаз, ложки, теннисные мячи, стойки, дощечка, 12 палочек, желобки и муляжи яиц и др.

Планируемые (ожидаемые) результаты:

Личностные:

– осознание и принятие жизненных ценностей, позволяющих ориентироваться в нравственных нормах и правилах;

– толерантное отношение к людям иной национальности;

– осознание важности соблюдения правовых норм, принятых в обществе;

– способность ставить цели и строить жизненные планы;

– навыки оценки и самооценки, рефлексии;

– готовность и способность к самообразованию и личностному самоопределению на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовности к выбору направления

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

профильного обучения;

– формирование представления о мире профессий, связанных со спортом;

– осознание роли спорта для гармоничного развития общества;

– формирование целостного представления об игровой и физической культуре, сущности культуры отдыха и культуры труда;

– понимание социальных и экологических последствий поступков человека.

Метапредметные результаты освоения учебного курса связаны с освоением универсальных учебных действий.

Регулятивные:

– умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

– планирование общей цели и пути её достижения;

– распределение функций и ролей в совместной деятельности;

– конструктивное разрешение конфликтов;

– осуществление взаимного контроля;

– оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

– принимать и сохранять учебную задачу;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные:

– умение сравнивать, анализировать и обобщать факты, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии);

– умение создавать, применять и преобразовывать движения для разрешения творческих и познавательных задач;

– знание названий и умений применять основные известные методы для достижения цели;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

– умение придумывать игры и реализовывать их по собственному замыслу;

– умение формулировать и обосновывать собственную точку зрения относительно различных игр, их сути, цели и смысла;

– владение специализированной терминологией, ключевыми понятиями;

– формирование целостного представления о духовном и физическом развитии человека в социуме.

Коммуникативные:

– взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);

– адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

– учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

– правила безопасной работы;

– основные компоненты танца;

– особенности и характер музыки и танца различных стран;

– виды подвижных и неподвижных соединений в теле человека;

– как применять и комбинировать выученные движения;

– владеть основами постановки корпуса, ног, рук, головы;

– простые практические сценические элементы;

– знает не менее 10–15 профессий;

– знает памятные даты;

– проявляет уважение к ветеранам.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Обучающиеся должны уметь:

– принимать или намечать учебную задачу, ее конечную цель;

– совершенствовать навыки в базовых двигательных действиях, формировать умения их интегрированного использования в игровой и соревновательной деятельности и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

– расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств посредством направленного развития основных физических качеств и способностей;

– использовать организаторские навыки;

– прогнозировать результаты работы;

– планировать ход выполнения задания;

– рационально выполнять задание;

– корректировать движения при необходимости;

– руководить работой группы или коллектива;

– высказываться устно в виде рецензии ответа товарища;

– представлять одну и ту же информацию различными способами;

– уметь доводить начатое дело до конца;

– владеть основными разминочными движениями ног, рук и головы;

– понимать ценности различных явлений жизни (людей, природы, культуры);

– соотносить инструменты и материалы с профессией;

– рассказать о профессии по плану (название, место работы, действия, результат).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Тема раздела, учебного занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Раздел «Вводное занятие»		**1**	0	1	
1.	Вводное занятие	1	0	1	Анкетирование
2. Раздел «В здоровом теле – здоровый дух»		**22**	5	17	
2.	«Комплекс упражнений и правила их выполнения»	1	0	1	Опрос, анализ
3.	«Что такое здоровый образ жизни»	1	1	0	Опрос, анализ
4.	«Режим дня школьника»	1	0	1	Опрос, анализ
5.	«Правила общения»	1	1	0	Опрос, анализ
6.	«Правила личной гигиены»	1	1	0	Опрос, анализ
7.	«Зарядка»	1	0	1	Опрос, анализ
8.	«Экология здоровья»	1	0	1	Опрос, анализ
9.	«Спорт»	1	1	0	Опрос, анализ
10.	«Правила проведения игр»	1	0	1	Опрос, анализ
11.	Подвижная игра «Пустое место»	1	0	1	Наблюдение
12.	«Правильная осанка»	1	0	1	Опрос, анализ
13.	«Развитие выносливости»	1	0	1	Опрос, анализ
14.	Старинная игра «Кто боится колдуна?»	1	0	1	Наблюдение
15.	«Развитие координации движений»	1	0	1	Опрос, анализ
16.	Подвижная игра «Мяч по кругу»	1	0	1	Наблюдение
17.	«Разминка». Беседа «День народного единства»	1	0	1	Наблюдение, опрос, анализ
18.	Старинная игра «Чижик»	1	0	1	Наблюдение
19.	«Зарядка»	1	0	1	Наблюдение
20.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	0	1	Наблюдение
21.	«Развитие двигательной активности»	1	0	1	Опрос, анализ
22.	«Самопомощь»	1	1	0	Опрос, анализ
23.	Подвижная игра «Чужая палочка»	1	0	1	Наблюдение
3. Раздел «Подвижные игры»		**37**	0	37	
24.	Старинная игра «Без соли соль»	1	0	1	Наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

25.	Старинная игра «Серый волк»	1	0	1	Наблюдение
26.	Старинная игра «Кто боится колдуна?»	1	0	1	Наблюдение
27.	Старинная игра «Платок». Беседа «Профессия, которую я выбираю»	1	0	1	Наблюдение, опрос, анализ
28.	Русская народная игра «Кот и мыши»	1	0	1	Наблюдение
29.	Русская народная игра «Горелки»	1	0	1	Наблюдение
30.	Русская народная игра «Салки»	1	0	1	Наблюдение
31.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	0	1	Наблюдение
32.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	0	1	Наблюдение
33.	Русская народная игра «Фанты»	1	0	1	Наблюдение
34.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	0	1	Наблюдение
35.	Русская народная игра «Птицелов»	1	0	1	Наблюдение
36.	Русская народная игра «Волк»	1	0	1	Наблюдение
37.	Подвижная игра «Совушка»	1	0	1	Наблюдение
38.	Подвижная игра «Мышеловка»	1	0	1	Наблюдение
39.	Подвижная игра «Пустое место». Беседа «День снятия блокады Ленинграда»	1	0	1	Наблюдение, опрос, анализ
40.	Подвижная игра «Карусель»	1	0	1	Наблюдение
41.	Подвижная игра «Кто быстрее»	1	0	1	Наблюдение
42.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	0	1	Наблюдение
43.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	0	1	Наблюдение
44.	Подвижная игра «Мяч по кругу».	1	0	1	Наблюдение
45.	Подвижная игра «Поймай рыбку»	1	0	1	Наблюдение
46.	Подвижная игра «Третий лишний». Беседа «День защитника Отечества»	1	0	1	Наблюдение, опрос, анализ
47.	Подвижная игра «Чужая палочка». Викторина «Профессии моей семьи»	1	0	1	Наблюдение
48.	Подвижная игра «Белки, орехи и шишки»	1	0	1	Наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

49.	Подвижная игра «Бег с мячиком»	1	0	1	Наблюдение
50.	Старинная игра «12 палочек»	1	0	1	Наблюдение
51.	Старинная игра «Катание яиц»	1	0	1	Наблюдение
52.	Старинная игра «Чижик»	1	0	1	Наблюдение
53.	Старинная игра «Пустое место»	1	0	1	Наблюдение
54.	Старинная игра «Городки»	1	0	1	Наблюдение
55.	Старинная игра «Пятнашки»	1	0	1	Наблюдение
56.	Старинная игра «Волки и овцы»	1	0	1	Наблюдение
57.	Старинная игра «Без соли соль»	1	0	1	Наблюдение
58.	Старинная игра «Серый волк»	1	0	1	Наблюдение
59.	Старинная игра «Кто боится колдуна?». Викторина «В мире профессий»	1	0	1	Наблюдение, опрос, анализ
60.	Старинная игра «Платок». Игра «Угадай профессию»	1	0	1	Наблюдение, опрос, анализ
4. Раздел «Эстафеты»		**10**	0	10	
61.	Эстафета «Передача мяча»	1	0	1	Наблюдение
62.	Эстафета «С мячом»	1	0	1	Наблюдение
63.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	0	1	Наблюдение
64.	Эстафета зверей	1	0	1	Наблюдение
65.	Эстафета «Вызов номеров»	1	0	1	Наблюдение
66.	Эстафета по кругу. Беседа «День Победы»	1	0	1	Наблюдение, опрос, анализ
67.	Эстафета «С обручем»	1	0	1	Наблюдение
68.	Эстафета «Передача мяча»	1	0	1	Наблюдение
69.	Эстафета «С мячом»	1	0	1	Наблюдение
70.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	0	1	Наблюдение
5. Раздел «Контрольное и Итоговое занятия»		**2**	0	1	
71.	Контрольное занятие	1	0	1	Демонстрация изученного, наблюдение
72.	Итоговое занятие	1	0	1	Анализ изученного, беседа
	Итого	**72**	**5**	**67**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2026	02.06.2027	36	72	72	2 раза в неделю по 45 минут

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24