

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 г. Нижние Серги

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ от 30.08.2024

№79-ОД

Директор МКОУ СОШ №2

г. Нижние Серги

Гараева М.А.

Принято Педагогическим

советом. Протокол от

30.08.2024г. №1

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
ОФП «Если хочешь быть здоров»
для детей 8-11 лет**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Если хочешь быть здоров» разработана в соответствии с нормативными документами:

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

2. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018 – 2027 годы».

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

6. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

9. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

10. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

12. Устав МКОУ СОШ № 2 г. Нижние Серги, утвержденный приказом Управления образования Нижнесергинского муниципального района от 08.06.2015 № 75-од.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются

этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Актуальность программы:

программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Цель программы: сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

- ***оздоровительная направленность***, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- ***повышение двигательной подготовленности учащихся***, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Программа относится к спортивно-оздоровительному направлению, рассчитана на 34 часа в год, 1 часа в неделю, предназначена для обучающихся 3-4 класса.

Основная форма работы: групповая.

1. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- 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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметные результат:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры 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:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание.

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (1 ч.)

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Форма проведения: комментированная презентация.

Виды деятельности: познавательная, аналитическая.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Форма проведения: практикум.

Виды деятельности: познавательная, коммуникативная.

3. Игры для формирования правильной осанки (2ч):

«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»

4. Подвижные игры с мячом (8 ч.) «Пионербол» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Перестрелка» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования).

Форма организации: подвижные командные игры.

Виды деятельности: физическая разминка, знакомство с содержанием игр, правилами и техникой безопасности игр, разучивание игр, освоение отдельных элементов игр, участие в играх, поиск решения задач игр в команде, взаимодействие с другими участниками команды.

5. Игровые упражнения (6 ч.) «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

Форма проведения: занятие тренировочное.

Виды деятельности: упражнения на развитие координационных способностей, упражнения на восстановление.

6 Занимательные игры (13 ч.)

6.1 Игры на развитие внимания: «Часы пробили», «Разведчики», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

6.2 Игры на координацию движений: «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

6.3 Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Заяц без логова», «Сантики - Сантики-Лим-По-По», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

6.4 Игры с метанием мяча:

«Игра метко в цель», «Салки с большими мячами»

6.5 Игры с лазанием и перелезанием:

«Очистить свой сад от камней», «Самый координированный»,

6.6 Игры на развитие скоростных качеств:

«Кто быстрее?». «Сумей догнать», «Быстроногий заяц», «Лягушки в болоте»

Форма организации: подвижные командные игры.

Виды деятельности: физическая разминка, знакомство с содержанием игр, с правилами и техникой безопасности игр, разучивание игр, освоение отдельных элементов игр, участие в играх, поиск решения задач игр в команде, взаимодействие с другими участниками команды.

6.7 Сюжетные игры:

«У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки». «Пчелки и ласточки».

7 Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр» (2 ч.)

Формы организации: творческая мастерская

Виды деятельности: разработка плана и сценария праздника, подготовка инвентаря, распределение ролей мастеров игры, освоение действий соответственно своей роли.

8 Итоговое занятие (2 ч.)

Выпуск газеты «Играйте вместе с нами» (подведение итогов).

Форма организации: фотопроект, финальная игра

3. Тематическое планирование.

№/п	Темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. Техника безопасности на групповых занятиях	1	1	
2	Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	На всех занятиях	На всех	

			занятиях	
3	Игры для формирования осанки	2	На всех занятиях	2
4	Подвижные игры с мячом	8	На всех занятиях	8
5	Игровые упражнения	6	На всех занятиях	6
6	Занимательные игры	13	На всех занятиях	13
9	Спортивный праздник	2	На всех занятиях	2
10	Итоговые занятия. Выпуск газеты «Играйте вместе с нами». Финальная игра	2		2
ИТОГО		34	На всех занятиях	33

4. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата	Коррекция даты
		теория	практика		
Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (3 ч.)					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Значение ЗОЖ.	1			
2	Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	На всех занятиях	На всех занятиях		
3	Игры для формирования осанки:» Игра «Белок», «Разведчики», «Щенок».	1	1		
4	Игры для формирования осанки: «Салки со стопами», «Снип-Снап»	1	1		
Подвижные игры с мячом (14 ч.)					
5	«Пионербол»(Правила игры, развитие основных навыков владения мячом).	2	2		
6	«Перестрелка» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке).	2	2		
7	«Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования).	2	2		
8	«Поймай и передай» (Правила игры., игровые движения)	2	2		
9	«По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки).	2	2		
10	«Через ручеёк» (Правила передвижения через канат).	2	2		
11	«Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными).	1	1		
12	«Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).	1	1		
Занимательные игры (13 ч.)					
13	Игры на развитие внимания:«Часы пробили»,	1	1		

	«Разведчики».				
14	Игры на координацию движений: «Лиса и зайцы», «Попади мячом»	1	1		
15	Игры на развитие ловкости: «Попади мячом», «Запрещенное движение».	1	1		
16	Игры с метанием мяча: «Запрещенное движение», «Огонек»	1	1		
17	Игры с лазанием и перелезанием: « Самый координированный», «Очистить свой сад от камней», « Кто быстрее?»	1	1		
18	Игры на развитие скоростных качеств: «Сумей догнать». « Бездомный заяц»	1	1		
19	Сюжетные игры: « У медведя во бору». «Зайцы в огороде», «Кошки- мышки»	1	1		
20	Игры народов мира: « Пожарная лошадь», « Лев и коза», « Найди платок».	2	2		
21	Эстафеты: 1 Со спортивными снарядами, 2 с мячом., 3 комбинированные, 4 круговые	4	4		
Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр» (2 ч.)					
22	Разработка плана и сценария праздника	1	1		
23	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	1	1		
Итоговое занятие(2 ч.)					
24	Итоговые занятия. Выпуск газеты «Играйте вместе с нами». Финальная игра	2	2		
	ИТОГО	34	33		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428792

Владелец Тараева Марина Александровна

Действителен с 23.10.2024 по 23.10.2025