

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

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ от 29.08.2025  
№75-ОД  
Директор МКОУ СОШ №2  
г. Нижние Серги  
\_\_\_\_\_ Тараева М.А.  
Принято Педагогическим  
советом. Протокол от  
29.08.2025 г. №1

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
ОФП «Если хочешь быть здоров»  
для детей 7-11 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 1-4 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 результаты:***

- 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).0**

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, 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.

**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» (Перекачивание 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: фотопроjekt, финальная игра

## **3. Тематическое планирование.**

№ /п	Темы	Количество 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
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	На всех занятиях	<b>33</b>

#### **4. Календарно-тематическое планирование.**

<b>№ п/</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Коррек ция</b>
-----------------	---------------------	-----------------------------	-------------	-----------------------

п		теория	практика		даты
<b>Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (3 ч.)</b>					
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		
<b>Подвижные игры с мячом (14 ч.)</b>					
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» (Перекачивание мячей с одной стороны площадки на другую).	1	1		
<b>Занимательные игры (13 ч.)</b>					
13	Игры на развитие внимания:«Часы пробили», «Разведчики».	1	1		
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		
<b>Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр» (2 ч.)</b>					
22	Разработка плана и сценария праздника	1	1		
23	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	1	1		
<b>Итоговое занятие(2 ч.)</b>					
24	Итоговые занятия. Выпуск газеты «Играйте вместе с нами». Финальная игра	2	2		
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>33</b>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428792

Владелец Тараева Марина Александровна

Действителен с 23.10.2024 по 23.10.2025