

Администрация Кстовского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Запрудновская средняя школа»

РАССМОТРЕНО
НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОВЕТА

протокол № 11 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО
ПРИКАЗОМ ПО МБОУ
ЗАПРУДНОВСКОЙ СШ

Приказ № 212
от 28.08.2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности объединения
«Будь здоров»
Возраст детей: от 6,5 до 11 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Рычков Александр Леонидович,
Педагог доп.образования.

2025 год

	Содержание	стр
1	Пояснительная записка	3
2	Цели и задачи программы	5
3	Содержание программы:	6
3.1	Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Будь здоров»	6
3.2	Рабочая программа	7
4	Планируемые результаты освоения программы	8
5	Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы	10
6	Условия реализации программы	12
7	Формы аттестации и контроля (в соответствии с положением по аттестации)	13
8	Оценочные и методические материалы	14
9	Список литературы	15

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для младших школьников разработана на основании основных нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 2010г;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);
- Положение об организации внеурочной деятельности МБОУ Запрудновская СШ.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В 1-4 классе ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа, из них теория – 26 часов, контроль – 8 часов.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры 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.

Подвижные 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, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Актуальность. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры 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.

Подвижные 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, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития.

Практическая направленность.

Содержание занятий кружка направлено на знакомство со спортивными играми, усвоение правил спортивных игр и здорового образа жизни.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 6,5 до 11 лет.

Число детей в объединении может быть до 15 человек.

Формы организации образовательного процесса. Основной формой организации является занятие.

Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов детей.

Виды деятельности: спортивные игры, соревнования

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год. Объем часов программы – 34 часа.

Режим занятий. Работа объединения осуществляется 1 раз в неделю.

2. Цель и задачи программы

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

Задачи: - сформировать у младших школьников начальное представление о «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.

«Будь здоров» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** на открытом воздухе, которые проводятся 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.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

3.Содержание программы

3.1 Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Подвижные игры», 34 часа.

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	занятия	контроль	
		1 модуль – 34 часа.			
1	Общие подвижные символические игры.	4	3	1	Соревнования
2	Игры для формирования правильной осанки.	4	3	1	Соревнования
3	Игры с разными предметами.	4	3	1	Соревнования
4	Игры на развитие скоростных качеств.	4	3	1	Сдача нормативов
5	Игры на совершенствование прыжковых упражнений.	4	3	1	Соревнования
6	Игры с метанием мяча.	4	3	1	Сдача нормативов
7	Игры на развитие ловкости, внимания.	5	4	1	Сдача нормативов
8	Русские народные игры.	5	4	1	Соревнования
Итого		34	26	8	

3.2. Рабочая программа.

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров!» рассчитана на 34 часа.

Тема 1. Общие подвижные символические игры, 4 часа.

Содержание: «Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок».

Контроль: Соревнования

Тема 2. Игры для формирования правильной осанки, 4 часа.

Содержание: «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

Контроль: Соревнования

Тема 3. Игры с разными предметами, 4 часа.

Содержание: «Городки», «Лапта», «Бирюльки».

Контроль: Соревнования

Тема 4. Игры на развитие скоростных качеств, 4 часа.

Содержание: «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок».

Контроль: Сдача нормативов

Тема 5. Игры на совершенствование прыжковых упражнений, 4 часа.

Содержание: «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Волк во рву», «Найди жгут», «Скакалочка».

Контроль: Соревнования

Тема 6. Игры с метанием мяча, 4 часа.

Содержание: «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка».

Контроль: Сдача нормативов

Тема 7. Игры на развитие ловкости, внимания, 5 часов

Содержание: «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», «Ворота».

Контроль: Сдача нормативов

Тема 8. Русские народные игры, 5 часов

Содержание: «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк», «Работа и забава», «Птичник».

Контроль: Соревнования.

4.Планируемые результаты освоения программы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Физкультурно - оздоровительная деятельность

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Физическое совершенствование

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

5. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров!»

Время обучения																Всего часов по программе	
2024- 2025 учебный год	Общие подвижные символические игры.				Игры для формирования правильной осанки.				Игры с разными предметами.				Игры на развитие скоростных качеств.				
																	34

	Игры на совершенствование прыжковых упражнений.				Игры с метанием мяча.				Игры на развитие ловкости, внимания.				Русские народные игры.				Занятие по расписанию	Практическая итоговая аттестация
																	26	8

Условные обозначения:



ведение занятий по
расписанию итоговая
(промежуточная)
аттестация



6. Условия реализации

Занятия объединения проходят в спортивном зале

Учебно-практическое оборудование

1.	Рулетка измерительная
2.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
3.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
4.	Мячи баскетбольные
5.	Сетка волейбольная
6.	Мячи волейбольные
7.	Табло перекидное
8.	Мячи футбольные
9	Эстафетные палочки
10	Мячи теннисные
11	Скамейка
12	Гимнастический конь

Информационное обеспечение: информационная и справочная литература, карточки с заданиями, тестовые материалы, аудио-, видео-, фото-, Интернет источники.

Формы и особенности организации внеурочной деятельности учащихся

Индивидуальная деятельность учащихся: составление режима дня, комплекс утренней гимнастики, домашние задания, изучение истории развития физкультурного движения, занятия спортом в семье, измерение физического развития.

Групповые: подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам: с мячом, со скакалкой, на гимнастической скамейке и др.

Фронтальные: Соревнования между классами, беседы о пользе закаливания, двигательной активности.

7. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации

№ п/п	Время обучения	Формы проведения промежуточной аттестации	Формы проведения итоговой аттестации
1.	2024-2025 учебный год	Соревнования	Сдача нормативов

Уровень результатов работы по программе:

Понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

Знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр;

Уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Способы и формы определения результативности освоения программы

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения детьми содержания программы являются: текущий контроль и итоговая аттестация детей.

Текущий контроль проводится в форме соревнований и сдачи нормативов

Итоговая аттестация воспитанников проводится в следующей форме:

соревнования по подвижным играм, а также сдача нормативов.

8. Оценочные и методические материалы

Тема	Формы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение. Дидактические материалы.	Формы контроля
Общие подвижные символические игры.	подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам	Табло перекидное. Мяч волейбольный.	Соревнование, сдача нормативов
Игры для формирования правильной осанки.	подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам	Гимнастический конь, скамейка, мяч волейбольный	Соревнование, сдача нормативов
Игры с разными предметами.	подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам	Кегли, палочки эстафетные. Табло перекидное	Соревнование, сдача нормативов
Игры на развитие скоростных качеств.	подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам	Рулетка измерительная, эстафетные палочки	Соревнование, сдача нормативов
Игры на совершенствование прыжковых упражнений.	подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам	Рулетка измерительная, коврик для прыжков. Табло перекидное	Соревнование, сдача нормативов
Игры с метанием мяча.	подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам	Мяч теннисный, мяч баскетбольный, эстафетные палочки	Соревнование, сдача нормативов
Игры на развитие ловкости, внимания.	подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.	Соревнование, сдача нормативов
Русские народные игры.	подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам	Мячи баскетбольные и теннисные	Соревнование, сдача нормативов

9.Список литературы

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
- 10.Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
- 11.ФГОС 2 поколения
- 12.Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

