

**Муниципальное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Н.И. Иванова  
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МАОУ СОШ № 63 города Тюмени  
от «29» августа 2025 г. №62/ОД

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта  
**ОФП с элементами подвижных игр**  
(разработана для обучающихся 1-4 классов)

Направление – физкультурно-оздоровительное

Разработчик программы – учитель физической культуры – Бастракова И.А.

Количество часов по учебному плану: 2 час в неделю

Количество часов в год: 80 часов

Срок реализации программы – 1 год

**Тюмень – 2025**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП с элементами подвижных игр для 1-4 классов» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП с элементами подвижных игр для 1-4 классов» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### 1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
  - навыков конструктивного общения;
  - потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:
- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
  - формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
  - духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
  - укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП с элементами подвижных » предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего возраста.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями физической культуры, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю, 80 часа в

год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности других ребят на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### 2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

### уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;

- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловкими.

#### Календарно-тематическое планирование ОФП с элементами подвижных и игр для 1-4 класса

№ занятия	Содержание занятия	дата
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	
2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	
3	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение»	
4	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	
5	Правила поведения на спортивной площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно!»	
6	Режим дня, его значение. Игра «Два Мороза». Игра «Салки»	
7	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».	
8	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде»	
9	Комплекс ОРУ. Челночный бег. Игра «Горячая картошка»	
10	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м.	
11	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	
12	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	
13	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».	
14	Кроссовая подготовка до 1000м. Разучивание игр со скакалкой.(«Веребочка», «Солнышко»)	
15	Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Параютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места.	

16	Игры с прыжками «Смотри в ров» .Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка»	
17	Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Прыжки в длину с места.	
18	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Кто и как предохраняет нас от болезней.	
19	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание малого мяча в цель. Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам.	
20	Игра с метанием мяча «Кто дальше бросит». Игры-эстафеты с мячом.	
21	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веревочка», «Солнышко»)	
22	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	
23	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	
24	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.	
25	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	
26	Упражнение на гибкость. Построение и перестроение. «Невод», «Гусеница».	
27	Упражнение на гибкость. Перекаты. Группировка. . Игра «Два мороза»	
28	Упражнение – пресс, отжимание Построение и перестроение. Перекаты. Группировка. . Игра «Два мороза»	
29	Упражнение- пресс, отжимание. Акробатика. Перекаты. Группировка. «Перестрелка».	
30	Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость. «Перестрелка».	
31	Акробатика: упражнение в равновесии. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.	
32	Построение и перестроение. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. «Третий лишний», «Салки».	
33	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	
34	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	
35	Круговая тренировка. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	
36	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний»	
37	Построение и перестроение. Элементы лазанья и пере лазанье.	
38	Подвижные игры по выбору.	
39	Знакомство с силовой подготовкой. Игра «Два мороза»	
40	Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза»	
41	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	
42	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	
43	Веселые старты с мячом. Игра «Удочка».	
44	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость, в парах. Игра «Невод», «Гусеница».	
45	Работа с мячом «Охотники и утки».	
46	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву».	
47	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской стенке.	
48	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской стенке.	

49	Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница».	
50	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».	
51	Веселые старты со скакалкой.	
52	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки».	
53	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены»	
54	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Два дома»	
55	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»	
56	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу».	
57	Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча.	
57	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки в волейболе. Игра «Пионербол»	
59	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Игра в пионербол.	
60	Игра в пионербол. Контрольные игры и соревнования.	
61	Комплекс УТГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	
62	Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров»	
63	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рве». Челночный бег.	
64	Игры «Лапта», «Охотники и утки». Эстафета с бегом на скорость.	
65	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	
66	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка».	
67	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х10 м. подвижная игра «Горелки».	
68	Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта»	
69	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	
70	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки	
71	Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3х10 метров из различных исходных положений.	
72	Прыжки. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье.	
73	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	
74	Метание малого мяча в цель. «Невод», «Гусеница».	
75	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта»	
76	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся	
77	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	
78	Игра «Метко в цель», «Снайперы».	
79	Подведение итогов. Сдача нормативов. Веселые старты.	
80	Беседа о правилах поведения и техники безопасности во время летних каникул.	

## **Литература.**

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009-2013гг..
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2012
4. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2013
5. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. /В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2014