

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
имени Героя Советского Союза М.С. Фомина г. Менделеевска»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №1 имени Героя
Советского Союза М.С.Фомина
г. Менделеевска»
(протокол №1 от 28.08.20254 г.)

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МБОУ «СОШ №1
имени Героя Советского Союза
М.С.Фомина г. Менделеевска»
№ 95/25-ОД от 28. 08.2025 г.
_____ / А.М.Степанов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Здоровое поколение**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составители:

Учителя начальных классов

Менделеевск, 2025 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативные и программные документы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области дополнительного образования Российской Федерации и Республики Татарстан:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-Р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.2. Направленность программы: данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системоценностей с приоритетом жизни и здоровья.

1.3. Новизна и актуальность программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы заключается в том, что она:

- формирует разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха;
- формирует адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубляет изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивает творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создаёт основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирует понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта, оказания первой помощи при травмах;
- формирует привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствует коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
- формирует устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки
- Основные задачи программы заключаются в следующем:

- обобщает знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирует жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширяет двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирует навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формирует умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывает проектные умения обучающихся средствами физической культуры;
- формирует позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ведущей идеей программы является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

1.4. Отличительные особенности программы:

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

1.5. Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 9-10 лет с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья.

Наполняемость групп – до 32 человек.

1.6. Срок реализации программы и объём учебных часов: 1 год (36 часов), 1 час в неделю.

1.7. Формы обучения:

Форма обучения – очная, включающая тематические занятия, тренировочные занятия, тестирование, соревнования, самостоятельную работу. Формы организации занятий: индивидуальные, парные, групповые, командные. В случаях невозможности работы в очной форме предусмотрена очно-дистанционная работа. Для её реализации будут использованы сервисы «yandex», «электронный журнал», «ЯКласс» и другие средства дистанционной коммуникации.

1.8. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель программы - формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним – природной и

социальной средой – через получение практических навыков такого взаимодействия. В контексте этой цели интеграция, преемственность, опора на содержательные ресурсы таких образовательных областей, как обязательные предметы естественнонаучного цикла и основы безопасности жизни, становится естественной необходимостью, направленной на становление общемировоззренческих позиций личности.

Задачи:

Личностные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развивать умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные:

- научить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- учить находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научить организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей.

Предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах их тестирования;

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

3.1. Учебно-тематический план.

1 год обучения

№	Темы занятий	Количество часов
Первый год обучения «Здоровье и общество».		
1	Я и школа	3
2	Что такое здоровье	8
3	Мир вокруг и я	10
4	Дыхание и жизнь	8
5	Хоти быть здоровыми – действуем!	7
	<i>Итого</i>	36

3.2. Содержание учебного плана.

Тема занятия	Кол-во часов	Содержание
Познай себя	5	Учащиеся узнают от чего зависит здоровье человека, ценности и факты
Правила общения	5	Учащиеся узнают правила общения, нормы и этикет
Общение и конфликты	7	Учащиеся рассматривают ситуации избежания конфликта, цель и пути решения
Здоровье и эмоции	6	Учащиеся изучают эмоции человека, темпераменты. Как эмоции влияют на здоровье
Школа и здоровье	9	Учащиеся узнают, зачем нужна школа и знания. Как

		добиться успеха. Как побороть страх.
Знаешь как быть здоровым – действуй!	4	Учащиеся начинают понимать значимость ЗОЖ, влияние своих поступков на здоровье.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- учащиеся проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- учащиеся демонстрируют морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- учащиеся демонстрируют умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- учащиеся определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и умеют их исправлять;

Предметные результаты:

- у учащихся сформирована система знаний о физических качествах и правилах их тестирования;

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Учебно-практическое оборудование:

- волейбольные мячи - 6 шт;
- набивные мячи 1 кг, 3 кг, 5 кг.
- стойки для обводки - 2 шт;
- конусы - 4 шт;
- гимнастические маты – 4 шт.;
- гимнастические скакалки – 10 шт.;
- секундомер - 1 шт;
- рулетка - 1 шт.

Технические средства обучения:

- мегафон;
- мультимедийный компьютер;
- мультимедиапроектор;
- экран.

6.2. Информационное обеспечение (интернет-ресурсы):

- видеоролики;
- РФВ (российская федерация волейбола) <https://russiavolley.ru/>;
- учительский портал <http://www.uchportal.ru>;
- открытый класс. Сетевые образовательные сообщества [http://www.openclass.ru/](http://www.openclass.ru)

6.3. Кадровое обеспечение.

Программа может быть реализована при условии работы преподавателя, имеющего специальное физкультурное и педагогическое образование.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Формы аттестации.

В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);
- результаты соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, муниципального уровней.

7.2. Оценочные материалы.

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

8.1. Методические материалы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Методы педагогического контроля:

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований;
- 3) беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе.

Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения учителя - поведение обучающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях.

В основе организации занятий по программе лежат следующие принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

При организации занятий используются следующие технологии:

информационно-коммуникативные технологии – умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео): где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-баскетболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий баскетболом;

здоровьесберегающие технологии- соблюдение санитарно-гигиенических норм (световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, смена видов деятельности, соблюдение нагрузки и отдыха обучающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний;

технологии сотрудничества - предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции;

технологии уровневой дифференциации – проведение занятий с учётом уровня состояния здоровья (подготовительная, основная группа), по гендерному признаку, физического развития и физической подготовленности;

игровые технологии – способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышения мотивации к систематическим занятиям баскетболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционального фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях. (эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования);

групповые технологии – отработка определённых схем взаимодействия в группах.

