

**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 28.08.2024 г.)

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом МБОУ «СОШ №1  
имени Героя Советского Союза  
М.С.Фомина г. Менделеевска»  
№ 70/24-ОД от 28. 08.2024 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, 2024 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 n 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. N 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 систем ценностей 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 высокие 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 организации 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 |
|---------------------------------------------------|----------------------------------|------------------|
| <b>Первый год обучения «Здоровье и общество».</b> |                                  |                  |
| 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/>

##### **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, повышению 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.