МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
ГОРОДА БЕЛИНСКОГО БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА РИМА МИХАЙЛОВИЧА САЗОНОВА
(МОУ СОШ № 2 г. Белинского Пензенской области им. Р.М. Сазонова)

442250 Пензенская область, г. Белинский, пл. Советская, 10,
ИНН 5810004482 ОГРН 1025801069425
☎тел. (84153) 2-15-33

Рассмотрено на педагогическом совете
МОУ СОШ№2 г. Белинского Пензенской
области имени Р.М. Сазонова
Протокол №1 от 28.08.2026 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ№2 г. Белинского
Пензенской области имени Р.М. Сазонова
_____/И.А. Родионова/
Приказ № 535 от 31.08.2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно - спортивной направленности

«Секреты здоровья»

Возраст обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Руководитель:
Митронькин В.М., педагог
дополнительного образования

г. Белинский

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Секреты здоровья» является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности и направлена на обучение основам здорового образа жизни.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секреты здоровья» по **содержанию** является спортивной, **по уровню освоения** – ознакомительной, **по степени авторства** – модифицированной.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

• Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями)

• Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Письмом Минобразования РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

• Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391;

• Письмом Минобрнауки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоуправлению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

• Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

• Приказом Минобрнауки РФ № 816 от 23.08.2017 «Об утверждении порядка применения организациями электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

• Уставом МОУ СОШ № 2 Пензенской области имени Р.М. Сазонова;

• Положением о порядке реализации дополнительных образовательных программ МОУ СОШ № 2 Пензенской области имени Р.М. Сазонова
г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского;

• Локальные акты учреждения: «Положение о блоке дополнительного образования», «Положение о промежуточной аттестации и аттестации по завершении программы».

Актуальность программы заключается в том, что в соответствии со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р г.), направленной на формирование гармоничной, здоровой личности, нацелена на вовлечение детей в спортивную деятельность, которая имеет неоценимое значение для всестороннего физического, спортивного их развития.

В программе прослеживается изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Новизна программы «Секреты здоровья» состоит в том, что она является одной из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья обучающегося. Для выполнения данного требования необходима популяризация среди учащихся различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Отличительной особенностью программы «Секреты здоровья» является одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья обучающегося. Для выполнения данного требования необходима популяризация среди учащихся различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что кружок «Секреты здоровья» имеет четкую физкультурно – ориентированную направленность. Особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, поддерживание контактов с родителями.

Цель программы:
- укрепление здоровья обучающихся посредством эффективного использования здоровьесберегающей деятельности во внеурочное время;
- организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности;
- воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Задачи программы:

Обучающие задачи:
- формирование целостной картины мира и осознание своего места в нем;
- формирование научного понимания сущности здорового образа жизни.;
- формирование экологического мировоззрения;
- формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

Развивающие задачи:
- развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье;
- развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях;
- совершенствовать логику мышления;
- формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья через применение здоровьесберегающих технологий на занятиях;
- создать условия для формирования у учащихся потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья;
- управлять своим эмоциональным состоянием при помощи различных видов рукоделия;
- способствовать воспитанию нравственно здоровой личности;
- создание благоприятного микроклимата на занятии;
- снятие перегрузки учащихся путём их двигательной активности и смены деятельности;
- способствовать формированию психо-эмоционального состояния детей;
- повышение умственной и физической работоспособности детей.

Воспитывающие задачи:
- способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением;
- воспитание личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим;
- воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе;
- эстетическое воспитание через творческие задания.

Объем и сроки освоения программы - рассчитана на 1 год , 34 часа (34 недели)
Адресат данной программы- дети в возрасте 9- 10, в том числе, детей ОВЗ.
Режим занятий Общее количество часов в год – 34 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка: 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 занятию в день.

Форма обучения - очная. Ряд тем программы может быть освоен детьми с использованием *дистанционных технологий* с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии воспитанников и педагога. Форма занятий – *групповая, в том числе дети ОВЗ* .

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения, опирающихся на основные принципы построения программы: актуальность, научность, доступность изложения, индивидуальный, дифференцированный, личностно-ориентированный подход и пр. :

• Принцип сознательности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

• Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

• Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

• Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

• Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной 5 подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

• Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

• Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

• Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

• Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

• Принцип активности предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
• Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребёнка.
• Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.
• Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Организуя каждое учебное занятие, педагог использует методы, в соответствии с решаемыми дидактическими задачами на каждом этапе занятия:
- методы приобретения знаний;
- формирования умений и навыков;
- применения знаний;
- творческой деятельности;
- закрепления;
- проверки знаний, умений, навыков, уровня сформированности компетентностей.

Педагог на занятиях применяют методы в соответствии характером познавательной деятельности учащихся, с уровнем их самостоятельности, мыслительной активности, напряженности познавательной деятельности. Учащиеся работают по предложенной педагогом схеме обучения, при этом выделяются следующие формы:
- лекционные занятия, сообщения, беседы, экскурсии(нацелены на создание условий для развития способности слушать и слышать, видеть и замечать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать);
- диалог, дискуссия, обсуждение, конференция (помогают развивать способности говорить и доказывать, логически мыслить);
- игровые ситуации, состояния с активным движением (помогают приобретать привычки здорового образа жизни, опыт взаимодействия, принимать решения, брать на себя ответственность);
- различные конкурсы и смотры достижений (помогают доводить образовательную деятельность до результата, фиксировать успех);
- включение учащихся в творческий процесс (на развитие творческих способностей);
- выполнение самостоятельных работ.

Состав группы 15-25 учащихся, неоднородный (смешанный), постоянный, с участием детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

2. Учебный план:

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов
1.	Легкая атлетика.	6
2.	Футбол.	6
3.	Баскетбол.	6
4.	Подвижные игры.	5
5.	Волейбол.	5

6.	Настольный теннис.	6
Итого		**34**

3. Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
«Лёгкая атлетика»					
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий .	1	1		Текущий
2	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции	1		1	Текущий
3	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1		1	Практическое занятие
4	Ускорения; бег по повороту; финиш.	1		1	Практическое занятие
5	Бег на время на дистанции 30. 60м.	1		1	Практическое занятие
6	Бег на время на дистанции 100 м	1		1	Практическое занятие
Итого 6 ч					
Модуль «Футбол»					
7	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.	1	1		Текущий
8	Ведение и обводка. Отбор мяча.	1		1	Текущий
9	Финты. Выбивания.	1		1	Текущий
10	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	1		1	Текущий
11	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	1		1	Текущий
12	Соревнования. Тренировочная игра.	1		1	Практическое занятие
Итого 6 ч					
Модуль «Баскетбол»					
13	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.	1	1		Текущий
14	Ловля и передача мяча.	1		1	Практическое

	Учебная игра.				занятие
15	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	1		1	Практическое занятие
16	Броски мяча в кольцо после ведения.	1		1	Практическое занятие
17	Выбивание мяча при ведении и броске.	1		1	Практическое занятие
18	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	1		1	Практическое занятие
Итого 6 ч					
Модуль «Подвижные игры»					
19	Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	1		1	Практическое занятие
20	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.	1	1		Практическое занятие
21	Учебно-тренировочная игра.	1		1	Практическое занятие
22-23	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	2		2	Практическое занятие
Итого 5 ч					
Модуль «Волейбол»					
24	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.	1	1		Текущий
25	Приём мяча. Передача мяча.	1		1	Практическое занятие
26	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	1	1		Практическое занятие
27	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1	1		Практическое занятие
28	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1		1	Практическое занятие
Итого 5 ч					
Модуль «Настольный теннис»					
29	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.	1	1		Текущий
30	Игра толчком справа и слева.	1	1		Практическое занятие
31	Атакующие удары по диагонали.	1	1		Практическое занятие
32	Игра в защите.	1		1	Практическое занятие
33	Выполнение подач разными ударами.	1		1	Практическое занятие

34	Игра в разных направлениях.	1		1	Практическое занятие
Итого 6 ч					
Всего		34	10	24	

4. Содержание программы

1.Модуль « Легкая атлетика» (6 ч)

Бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

2. Модуль «Футбол» (6 ч)

Удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подьема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

3. Модуль «Баскетбол» (6 ч)

Стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

4. **Модуль «Подвижные игры» (5 ч)**

Соревнование среди команд. Игры. Развитие ловкости, силы. «Весёлые старты» Прыжки в длину с места с разбега. Прыжки в высоту. Соревнования. Игры. Развитие выносливости. Метание мяча с места, с разбега, метание мяча на меткость. Упражнения со скакалкой.

6.Модуль «Волейбол» (5 ч)

Стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Модуль «Настольный теннис» (6 ч)

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

Предполагаемые результаты:

Предметные результаты:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Личностные результаты: у учащихся будут сформированы – мотивация к обучению и познанию, самооценка, ориентация на выполнение моральных норм, оценка своих поступков.

Метапредметные результаты:

1)регулятивные универсальные учебные действия:
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в команде**:** находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

2) *коммуникативные универсальные учебные действия:*
- 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 групп.

3)познавательные универсальные учебные действия:
- делать предварительный отбор источников информации;

- добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.

Воспитание

Воспитательный компонент осуществляется последующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:
1) гражданско-патриотическое;
2) нравственное и духовное воспитание;
3) учебно-познавательная деятельность;
4) психолого-педагогическое сопровождение;
5) физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности;
6) воспитание семейных ценностей;
7) работа с родителями;

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков. Используемые формы воспитательной работы: соревновательная деятельность, контроль за успеваемостью учащихся группы, беседы, помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов. Методы: беседа, мониторинг, наблюдения, проектный, поисковый. Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям физической культурой и личностному росту; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению наилучшего результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности. Желание вести здоровый образ жизни.

1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2026-2027гг.	01.09.2026	26.05.2027	34	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

2. Формы, методы контроля и аттестации учащихся

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

1) В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

2) Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке,

участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.
3) Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы аттестации:

-начальная диагностика;
-промежуточная диагностика;
-итоговая аттестация.
-участие в соревнованиях;
-участие в олимпиадах;
-защита творческих работ и проектов.

2. Условия реализации программы

-спортивный школьный зал 9х18
-спортивный инвентарь и оборудование:
-сетка волейбольная- 2шт.
-стойки волейбольные
-гимнастическая стенка- 1 шт.
-гимнастические скамейки-4шт.
-гимнастические маты-6шт.
-скакалки- 15 шт.
-мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
-мячи волейбольные – 8 шт.
-рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

-проектор;
-экран;
-видео – диски;
-магнитофон;
-компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

Картотека упражнений по волейболу (карточки).
Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
«Правила игры в волейбол».
Видеозаписи выступлений учащихся.
«Правила судейства в волейболе».
Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

-светлое просторное помещение;
-в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
-в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Оценка качества реализации программы

Для оценки и анализа качества условий курса образовательной программы «Секреты здоровья» используется:

− Мониторинг и диагностика личностного роста и продвижения детей;
− Мониторинг образовательной деятельности детей;
− Педагогическое наблюдение;
− Педагогический анализ;
− Сохранность контингента.

Формы текущего контроля

- соревнования,
- эстафеты,
- конкурсы,
- спортивные состязания,
- анкетирование,
- тестирование,
- наблюдение,
- опрос

Формы, методы контроля и аттестации учащихся

Продуктивные формы: спортивные соревнования и состязания, эстафеты,

Документальные формы: листы итогов диагностирования уровня обученности, портфолио обучающихся, диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей.

3. Методическое обеспечение

Методы обучения

Для достижения запланированных результатов педагог, реализующий данную программу, использует в своей деятельности педагогические технологи и развивающего, компетентностно-ориентированного образования, технологии коллективной творческой деятельности, дистанционные образовательные технологии с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии обучающихся и педагога (интернет- технологии, кейс-технологии).

Интернет-технологии применяются для обеспечения учащихся учебно-методическими материалами и для интерактивного взаимодействия между педагогом и учащимися. Кейс-технология заключается в комплектовании учебно- методических материалов (текстовые, аудиовизуальные и мультимедийные) в папку (кейс) и рассылке их учащимся для самостоятельного изучения.

Для дистанционного обучения используется платформа Zoom, социальная сеть «ВКонтакте», приложение-мессенджер Viber, которые позволяют обеспечить доступ к необходимым ресурсам каждому обучающемуся.

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения, опирающихся на основные принципы построения программы: актуальность, научность, доступность изложения, индивидуальный, дифференцированный, личностно-ориентированный подход и пр.

Педагогами используются традиционные методы обучения:

- практический(опыты, упражнения, практическая работа);

- наглядный (иллюстрация, демонстрация, наблюдения);
- словесный (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, дискуссия);
- видеометод (просмотр, обучение, контроль).

Организуя каждое учебное занятие, педагог использует методы, в соответствии с решаемыми дидактическими задачами на каждом этапе занятия: методы приобретения знаний; формирования умений и навыков; применения знаний;
творческой деятельности; закрепления; проверки знаний, умений, навыков, уровня сформированности компетентностей.

Педагог на занятиях применяет методы в соответствии характером познавательной деятельности учащихся, с уровнем их самостоятельности, мыслительной активности, напряженности познавательной деятельности. Учащиеся работают по предложенной педагогом схеме обучения, при этом выделяются следующие формы:

- лекционные занятия, сообщения, беседы, экскурсии(нацелены на со- здание условий для развития способности слушать и слышать, видеть и замечать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать);
- диалог, дискуссия, обсуждение, конференция (помогают развивать способности говорить и доказывать, логически мыслить);
- игровые ситуации, состояния с активным движением (помогают приобретать привычки здорового образа жизни, опыт взаимодействия, принимать решения, брать на себя ответственность);
- различные конкурсы и смотры достижений (помогают доводить образовательную деятельность до результата, фиксировать успех);
- включение учащихся в творческий процесс (на развитие творческих способностей);
- выполнение самостоятельных работ.

Педагогические технологии:
– технология коллективного взаимообучения;
– технология творческих мастерских;
– технология индивидуального творчества.

Формы организации учебного занятия
- беседа,
- практическое занятие,
- презентация,
- мастер-класс.

Учебные и методические пособия:
Специальная, методическая литература (См. список литературы).

Примерная структура занятия по Программе включает в себя следующие этапы:
1. Организация начала занятия (актуализация знаний)
2. Постановка цели и задач занятия (мотивация)
3. Теоретическая часть (ознакомление с новым материалом)
4. Практическая часть (первичное закрепление навыков)
5. Проверка первичного усвоения знаний
6. Рефлексия
7. Рекомендации для самостоятельной работы.

Литература для преподавателя:

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
2. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
6. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
7. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Интернет-источники.

1. Биологическое разнообразие России. http://www.sci.aha.ru/ATL/ra21c.htm
2. Все о здоровом образе жизни http://sportzal.com/
3. Все о российских лесах. http://www.forest.ru/ — Интернет-портал Forest.ru —
4. Интернет-сайт «Общественные ресурсы образования»/ Самкова В.А. http://edu.seu.ru/metodiques/samkova.htm
5. Каталог сайтов по здоровью http://zadel.ucoz.ru/ 6. Кружок юных натуралистов зоологического музея МГУ.http://www.kunzm.ru/ —
7. Портал БЕЗДТП.РФ – http://www.gibdd.ru/r/89/news/
8. СПАС – ЭКСТРИМ. Портал детской безопасности МЧС РФ – http://spas-extreme.ru

Литература для учащихся:

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
3. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

Интернет-источники.

Мультсериалы по безопасности

1. Безопасность - это важно! Серия мультфильмов. http://www.senya-spasatel.ru/index.php?id=4#
2. Правила железнодорожной безопасности http://видео.обж.рф/
3. Путешествие с Мигал МигалычемСветофоровымhttp://обж.рф/video-obzh/video-pddbezopasnost-na-doroge/
4. Смешарики. Азбука безопасности. Серия мультфильмов. http://smeshariki.ws/10-azbukabezopasnosti.html, http://видео.обж.рф/
5. Спасик и его друзья http://видео.обж.рф/
6. Уроки осторожности тетушки Совы. Серия мультфильмов. http://onlinemultfilmy.ru/urokitetushki-sovy/, http://видео.обж.рф/

7. Чрезвычайные приключения Зины и Кеши. Серия мультфильмов. http://видео.обж.рф/