

Вологодская область
Великоустюгский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Васильевская основная общеобразовательная школа»

Принята
Педагогическим советом
МБОУ «Васильевская ООШ»
Протокол № 1
от «29» августа 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Спорт-клуб «Движение есть жизнь»

физкультурно-спортивная направленность

Уровень программы: стартовый

Возраст учащихся: 11 – 17 лет.

Срок реализации: 1 год

Разработчик -
Рассохина Наталья Вениаминовна
педагог дополнительного образования

с. Васильевское
2025

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Движение есть жизнь» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Актуальность программы.

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Отличительная особенность: программа «Движение есть жизнь» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Движение есть жизнь» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;

- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;

- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

- *направленность программы* - физкультурно-спортивная;

- *уровень программы* – стартовый;

- *особенности программы*- сегодня очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение здоровья учащихся должно стать важной функцией образовательного учреждения.

Новизна программы в новом подходе реализации деятельности в клубной форме, которая помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ВФСК «ГТО»;

- *адресат программы* - участниками программы являются учащиеся 5-9 классов в возрасте 11-17 лет МБОУ «Васильевская ООШ». Набор учащихся в клуб свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, годные по состоянию здоровья; минимальное количество детей в группе – 8 человек, максимальное количество детей в группе – 20 человек

- *форма обучения* - очная, *виды занятий* – теоретические и практические занятия, наблюдение, групповые занятия, соревнования, спортивные праздники;

- *объем программы* - 34 часа;

- *срок освоения программы* – 1 год;

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Общее количество часов в год – 34 занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия - 40 минут.

Основания для разработки программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467, с изменениями);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы «Движение есть жизнь»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- 2. Развивающие:
 - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- 3. Воспитательные:
 - пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
 - популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;
 - воспитание моральных и волевых качеств.

1.3 Учебный план, содержание программы **Учебный (тематический) план**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе занятия			Наблюдение
	Раздел 2. Общефизическая подготовка	В процессе занятия			
	Раздел 3. Легкая атлетика	12	0,5	11,5	Эстафеты, дни здоровья
	Раздел 4. Спортивные игры <ul style="list-style-type: none"> • Волейбол • Баскетбол 	12 6 6	1	11	Спортивные соревнования
	Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики	9	0,5	8,5	Практические занятия
	Раздел 6. Прием контрольных нормативов и тестов	1		1	Зачет
	Итого	34	2	32	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Знания о физической культуре

- **Теория:** История физической культуры и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Основы физического развития, физической подготовки и здорового образа жизни. Правила безопасности и гигиенические требования. Правила самостоятельных занятий и основы первой помощи.

- **Практика:** Закрепление теоретических знаний осуществляется в процессе всех практических занятий.

Раздел 2. Общефизическая подготовка (ОФП)

- **Теория:** Краткие беседы о значении ОФП для развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация) и укрепления здоровья.
- **Практика:** Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие. Упражнения включаются в разминку и основную часть занятий по другим разделам.

Раздел 3. Легкая атлетика

- **Теория (0,5 ч):** История легкой атлетики. Правила безопасности на занятиях. Основы техники бега, прыжков, метания.
- **Практика (11,5 ч):** Беговые упражнения (челночный бег, бег с изменением направления и темпа). Прыжковые упражнения (на месте, с продвижением, в длину с места, со скакалкой). Метание малого мяча (на дальность, в вертикальную цель). Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Раздел 4. Спортивные игры

- **Теория (1 ч):** История и основы баскетбола и волейбола. Правила безопасности. Основные правила игр.
- **Практика (11 ч):**
 - **Баскетбол (5,5 ч):** Стойка игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча (двумя руками от груди, снизу). Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину (снизу, от груди). Тактические взаимодействия («отдай мяч и выйди»). Игра по упрощенным правилам и правилам.
 - **Волейбол (5,5 ч):** Стойка волейболиста. Перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками (в парах, через сетку). Нижняя прямая подача. Блокирование. Элементы пионербола. Игра по упрощенным правилам и правилам.

Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики

- **Теория (0,5 ч):** Значение гимнастики для укрепления здоровья и формирования осанки. Правила безопасности и страховки.

- **Практика (8,5 ч):** Группировки, перекуты. Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы). Упражнения для формирования правильной осанки. Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Лазание и перелезание. Акробатические элементы (мост из положения стоя). Комплексы упражнений на развитие координации, гибкости и силовых способностей.

Раздел 6. Прием контрольных нормативов и тестов

- **Практика (1 ч):** Тестирование уровня физической подготовленности учащихся согласно возрастным нормативам ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы «Движение есть жизнь»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы общей физической подготовки «Движение есть жизнь» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований изученных видов спорта.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- 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;
- проводить соревнования на школьном уровне;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
 - названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований;
 - жесты судей;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- могут научиться:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	26.05.2026	34	170	34	1 раз в неделю по 1 часу

Начало непосредственно учебного блока – 01.09.2025г.

Каникулы для 1-9 класса:

осенние каникулы: 25.10. – 04.11.2025

зимние каникулы: 31.12. 2025 – 11.01.2026

весенние каникулы: 28.03. – 05.04.2026

Конец учебного блока – 26 мая 2026 г.

Календарно-тематический план

№ урока	Тема	Теория (ч)	Практика (ч)	Всего (ч)
Раздел 3. Легкая атлетика (6 часов)				
1	ИОТ-018. Вводный инструктаж. Сочетание видов ходьбы. Бег 60 м. Бег до 6 мин. С.и.	0,5	0,5	1
2	ИОТ-018. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Челночный бег 3х10 м. С.и.	-	1	1
3	ИОТ-018. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки с продвижением. С.и.	-	1	1
4	ИОТ-018. Основные физические качества. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	-	1	1
5	ИОТ-018. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	-	1	1
6	ИОТ-018. Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки со скакалкой.	-	1	1
Раздел 4. Спортивные игры (12 часа)				
7	ИОТ-020. Передача в парах, по кругу в шеренге. Передачи мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. (Баскетбол)	0,5	0,5	1
8	ИОТ-020. Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. (Баскетбол)	-	1	1

№ урока	Тема	Теория (ч)	Практика (ч)	Всего (ч)
9	ИОТ-020. Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. (Баскетбол)	-	1	1
10	ИОТ-020. Бросок мяча снизу на месте в цель. Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. (Баскетбол)	-	1	1
11	ИОТ-020. Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. (Баскетбол)	-	1	1
12	ИОТ-020. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам баскетбола. (Баскетбол)	-	1	1
13	ИОТ-020. Волейбол как спортивная игра. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. С.и.	0,5	0,5	1
14	ИОТ-020. Способы перемещений. Передачи мяча в парах. Передачи мяча через сетку. Эстафеты. С.и. (Волейбол)	-	1	1
15	ИОТ-020. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. С.и. (Волейбол)	-	1	1
16	ИОТ-020. Прямая нижняя подача с середины площадки. Прямая нижняя подача. С.и. (Волейбол)	-	1	1
17	ИОТ-020. Нападающий удар, техника, подводящие упражнения. Блокирование, техника. С.и. (Волейбол)	-	1	1
18	ИОТ-020. Игра в волейбол по правилам.	-	1	1
Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики (9 часов)				
19	ИОТ-017. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по скамейке. Прыжок в длину с места.	0,5	0,5	1
20	ИОТ-017. Стойка на лопатках. Ходьба по скамейке. Прыжок в длину с места. С.и.	-	1	1
21	ИОТ-017. Ходьба по скамейке, перешагивание через предметы. С.и.	-	1	1
22	ИОТ-017. Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие силовых способностей.	-	1	1
23	ИОТ-017. Прыжки через скакалку. Челночный бег.	-	1	1

№ урока	Тема	Теория (ч)	Практика (ч)	Всего (ч)
	Развитие координации. С.и.			
24	ИОТ-017. Передвижение по наклонной скамейке. Развитие гибкости. С.и.	-	1	1
25	ИОТ-017. Правила контроля за нагрузкой. Лазание, перелезание. Прыжковые упр. С.и.	-	1	1
26	ИОТ-017. Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. С.и.	-	1	1
27	ИОТ-017. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. С.и.	-	1	1
Раздел 3. Легкая атлетика (6 часов) - продолжение				
28	ИОТ-018. Сочетание видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. С.и.	-	1	1
29	ИОТ-018. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Челночный бег 3x10 м. С.и.	-	1	1
30	ИОТ-018. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки с продвижением. С.и.	-	1	1
31	ИОТ-018. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	-	1	1
32	ИОТ-018. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. С.и.	-	1	1
33	ИОТ-018. Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. С.и.	-	1	1
Раздел 6. Прием контрольных нормативов и тестов (1 час)				
34	Прием контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.	-	1	1
ИТОГО		2	32	34

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал 9x18м, раздевалки

Оборудование спортивного зала:

1. Тренировочные баскетбольные щиты – 2 шт.
2. Мячи: баскетбольные – 5 шт., волейбольные-6 шт., малые для метания – 4 шт., набивные различной массы – 4 шт.,
3. Скакалка детская - 10 шт.,
4. Мат гимнастический - 10 шт.,
5. Обруч - 10 шт.,
6. Планка для прыжков в высоту - 1 шт.,
7. Стойка для прыжков в высоту - 2 пара
8. Сетка волейбольная - 1 шт.,
9. Скамейка гимнастическая - 2 шт.,
10. Конусы - 10 шт.

Форма одежды занимающихся: спортивная форма, спортивная обувь.

Методическое обеспечение:

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационное обеспечение:

- А.П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс. Москва «Просвещение» 2018 г.
- А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс. Москва «Просвещение» 2018 г.
- А.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс. Москва «Просвещение» 2018 г.
- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

2.3. *Формы аттестации*

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

-журнал посещаемости, наблюдение, теоретические и практические занятия

Формы предъявления и демонстрации результатов:

- дни здоровья, эстафеты, спортивные соревнования, зачёт.

2.4. *Оценочные материалы*

В конце каждого полугодия подводятся итоги освоения учебного курса, на основе наблюдений, устного опроса, участия в соревнованиях.

Оценка	Расшифровка	Пояснение
В	Высокий уровень	У учащегося не вызывает затруднений выполнение предложенных заданий, выполняет их самостоятельно, задает в основном организационные вопросы по выполнению заданий. Качество работ высокое.
С	Средний уровень	Учащийся часто просит учителя помочь, но старается выполнить все задания самостоятельно. Качество работ среднее.

Н	Низкий уровень	Учащийся не может выполнить большинство заданий без помощи учителя, не может довести работу до конца. Часто находится в недоумении, что делать дальше. Качество работ низкое или незаконченное.
---	----------------	---

2.5. Методические материалы

- обеспечение программы методическими видами продукции (эстафеты, соревнования).

2.6. Воспитательные компоненты

Дела, события, мероприятия	Сроки
Спортивная эстафета	сентябрь
Легкоатлетический кросс	сентябрь
Фестиваль ГТО	сентябрь-октябрь
Мини-баскетбол	ноябрь
Квест «Мы за ЗОЖ»	декабрь
День зимних видов спорта, участие в лыжных гонках «Юный лыжник»	январь
Военно-спортивное мероприятие, посвящённое 23 февраля	февраль
Соревнования по волейболу	апрель

3. Информационные ресурсы и литература

1. А.П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс. Москва «Просвещение» 2018 г.
2. А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс. Москва «Просвещение» 2018 г.
3. А.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс. Москва «Просвещение» 2018 г.
4. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, - В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.