

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кумовская средняя общеобразовательная школа имени кавалера  
Мужества Дмитрия Лошатецкого»  
Раздольненского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1

от «        » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_

Г.Ф. Хабибуллина

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Кумовская  
школа имени кавалера Мужества  
Д. Лошатецкого"

\_\_\_\_\_

Л.А. Огородник

Приказ №129 от «25» августа  
2025 г.

**Рабочая программа по дополнительному образованию  
«Здоровое поколение»**

Класс: **5-9**

Уровень общего образования: **основное общее**

Уровень изучения предмета: **базовый**

Учитель физической культуры

Золотарев Андрей Владимирович

Год составления рабочей программы 2025

Срок реализации программы: 2025-2026 уч. год

Кумово, 2025

## **Пояснительная записка**

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых актов:

### **1. Федеральные документы**

- 1.1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 1.2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897».
- 1.3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 №734 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015».
- 1.4. Санитарные правила и нормы СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.09.2020 № 28;
- 1.5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 (с изменениями и дополнениями от 20.11.2020);
- 1.6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. М.: Просвещение, 2010. 24 с.

### **2. Региональные документы**

- 2.1. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».
- 2.2. Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 20.04.2021 № 1503/01-14 «Методические рекомендации по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым, реализующих общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год».
- 2.3. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 11.06.2021 №1018 «Об утверждении Инструкции по ведению деловой документации в общеобразовательных организациях Республики Крым»
- 2.4. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Кумовская школа имени кавалера ордена Мужества Д. Лошатецкого»;
- 2.5. Учебный план МБОУ «Кумовская школа имени кавалера ордена Мужества Д. Лошатецкого» на 2025/2026 учебный год

### **Цели и задачи курса**

Программа дополнительного образования по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровое поколение» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель** программы дополнительного образования «Здоровое поколение»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной 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 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.

### **Содержание рабочей программы 5 - 9 классы**

## **2. Волейбол – 40 часов.**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

## **3. Настольный теннис – 10 часов.**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

## **4. Баскетбол – 18 часов.**

Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.

Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.

Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами

### **Тематическое планирование 5 - 10 классы**

<b>№ раздела и тем</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Учебные часы</b>
1	Волейбол	<b>40</b>
2	Настольный теннис	<b>10</b>
3	Баскетбол	<b>18</b>
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

**Календарно-тематическое планирование по дополнительного образования  
«Здоровое поколение» 5 - 9 классы**

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Примечания
1	Волейбол. Поддача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
2	Волейбол. Поддача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
3	Волейбол. Поддача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
4	Волейбол. Поддача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
5	Волейбол. Поддача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
6	Волейбол. Поддача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
7	Волейбол. Поддача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
8	Волейбол. Поддача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
9	Волейбол. Поддача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
10	Волейбол. Поддача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
11	Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Командная игра.	2		
12	Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Командная игра.	2		
13	Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Командная игра.	2		
14	Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Командная игра.	2		
15	Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Командная игра.	2		

16	Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Командная игра.	2		
17	Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Командная игра.	2		
18	Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Командная игра.	2		
19	Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Командная игра.	2		
20	Настольный теннис. Тренировка подач и ударов. Свободная игра. Игра на счет.	2		
21	Настольный теннис. Тренировка подач и ударов. Свободная игра. Игра на счет.	2		
22	Настольный теннис. Тренировка подач и ударов. Свободная игра. Игра на счет.	2		
23	Настольный теннис. Тренировка подач и ударов. Свободная игра. Игра на счет.	2		
24	Настольный теннис. Тренировка подач и ударов. Свободная игра. Игра на счет.	2		
25	Волейбол. Подача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
26	Волейбол. Подача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
27	Волейбол. Подача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
28	Волейбол. Подача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
29	Волейбол. Подача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
30	Волейбол. Подача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
31	Волейбол. Подача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
32	Волейбол. Подача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
33	Волейбол. Подача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		
34	Волейбол. Подача мяча. Прием снизу. Передача мяча сверху. Командная игра.	2		

