

**Отдел образования Администрации
муниципального образования Куркинский район
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Шаховская основная общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО
педагогический совет

Протокол №1
от 21.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР

_____ (Родионова Н. Т.)

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 117

от 02.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортландия»

Направленность программы: спортивный
Уровень программы: базовый
Возраст детей: 10 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:
Янышева О.В.
учитель физической культу

д. Шаховское, 2024г

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами МОУ "Шаховская ООШ".

У школьников формируются основы физического и психического здоровья человека, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки, родители определяются с дальнейшим направлением в развитии своих детей. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию.

Легкая атлетика – это вид спорта, объединяющий упражнения в беге, в прыжках и в метании.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают быстроту, выносливость, ловкость, силу, улучшают подвижность суставов.

Направленность программы.

Программа имеет физкультурно- спортивную направленность. В программе объединены методы физического воспитания, такие как, игровой, соревновательный, наглядный, словесный.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы не только привить интерес к занятиям физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который будет соответствовать физическим качествам и желанию занимающихся. На занятиях легкой атлетики школьники учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых качеств, но и получают навыки, необходимые при занятиях различными видами спорта, а также учатся применять полученные умения и навыки. Программа способствует развитию интереса у детей к здоровому образу жизни. В программу включены игры, комплексы связанные с легкой атлетикой, направленные на профилактику простудных заболеваний. Использование подобных упражнений, способствует всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости, меткости, гибкости.

Целью данной программы является

- развитие и формирование всестороннего развития личности ребенка.
- увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Отличительные особенности программы: образовательная программа сочетает в себе несколько направлений по видам спорта, это подвижные и спортивные игры, спортивная и художественная гимнастика, а так же легкая атлетика. Каждый ребенок сможет обучиться достаточно сложным упражнениям и элементам, такие как: гимнастический мостик, работа на тренажерах, использование предметов для метания и многое другое.

Участники программы: программа предназначена для детей 11-15 лет, в которой представлено содержание работы по общей физической подготовки с элементами вида спорта - легкая атлетика.

Срок реализации программы: 1 год

- 1 раз в неделю
- время проведения одного занятия 40 мин (один академический час) - в месяц 4 занятия
- в год 34 занятия
- **Форма обучения** очная, стартовый уровень, занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время на спортивной площадке (на улице)

Предполагаемые результаты реализации программы Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий легкой атлетикой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Методы обучения:

Словесные:	Практические:	Наглядные:
объяснения, пояснения, указания	Выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;	наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования зрительные ориентиры);
Подача команд, распоряжений, сигналов;	выполнение упражнений в игровой форме;	Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
вопросы к детям и поиск ответов;	выполнение упражнений в соревновательной форме;	
Образный сюжетный рассказ, беседа;	Самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре	

Форма организации образовательного процесса: фронтальная (со всей группой детей)

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение.

Групповой способ. Дети по указанию учителя распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Форма организации учебного занятия:

Традиционная форма	обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер)
Тренировочная форма	повторение и закрепление определенного материала
Игровая форма	подвижные игры, игры-эстафеты
Сюжетно-игровая форма	может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений
Форма занятия с использованием тренажеров	спортивная стенка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.
По интересам	на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Механизм оценки результативности освоения программы:

- представлять занятия, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- повышение работоспособности и двигательной активности. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения. Решение этих задач направленно на воспитание гармонично развитой личности.

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе наблюдения за детьми;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: показатели физического развития, группа здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы:

беседы, наблюдение выполнение контрольных упражнений (тестов), проведение спортивных праздников, соревнования.

Основной показатель работы:

- стабильность состава занимающихся,
- положительная динамика прироста спортивных показателей,
- выполнение программных требований по уровню подготовленности,
- выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал тестирования детей на начало проведения занятий и в конце года (после освоения программы).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: анализ проведенных контрольных тестирований, открытые занятия, организация спортивных праздников.

Материально-техническое обеспечение (инвентарь)

Гимнастические маты

Мячи

Скакалки

Гантели (0,5 -1 кг)

Гимнастическая стенка

Гимнастическая скамейка

Нижняя и верхняя перекладина для подтягивания

Гимнастические палки

Мячи для метания

Кадровое обеспечение: данная программа предусматривает проведение занятий в ОУ преподавателей физической культуры, имеющих среднее специальное или высшее образование.

Учебный план

№	Тема занятия	теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2		2
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	2
3	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	2
4	Ознакомление с правилами соревнований	1		1
5	Общая физическая и специальная подготовка	3	20	23
6	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	1	3	4
	ИТОГО:	9	25	34

Содержание учебного курса

№	Содержание курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Формы организации и виды деятельности
Вводное занятие			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и режим работы.	Изучить правила поведения на занятиях легкой атлетикой и режима работы. Комплекс ОРУ.	Беседа
2	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	Изучить значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Разминка в движении.	Беседа
История развития легкоатлетического спорта			
3	Возникновение легкоатлетических упражнений.	Изучить возникновение легкоатлетических упражнений. Комплекс ОРУ с мячами.	Беседа
4	Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий	Беседа по теме урока. Разминка со скакалкой.	Беседа

	прикладное значение.		
Места занятий, их оборудование и подготовка			
5	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.	Познакомиться с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Беговая разминка.	Беседа
6	Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.	Познакомиться с оборудованием и инвентарём, одеждой и обувью для занятий и соревнований. Разминка в движении по кругу.	Беседа
Ознакомление с правилами соревнований			
7	Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.	Познакомиться с судейством соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, метании мяча, прыжках в высоту, длину. Разминка в движении.	Беседа
Общая физическая и специальная подготовка			
8	Легкоатлетическая разминка.	Изучить легкоатлетическую разминку. Прыжки в скакалку в тройках.	Физические упражнения.
9	Высокий старт. Бег с ускорением.	Изучить выполнение бега с высокого старта. Бег с ускорением.	Физические упражнения.
10	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	Изучить выполнение бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции.	Физические упражнения.
11	Развитие гибкости.	Разминка на развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости.	Физические упражнения.
12	Бег «под гору», «на гору».	Изучить бег «под гору», «на гору».	Физические упражнения.
13	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	Познакомиться с бегом на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Разминка в парах.	Физические упражнения.
14	Техника метания мяча	Разминка с малыми мячами. Изучить технику метания мяча.	Физические упражнения.
15	Техника эстафетного бега 4x40м	Разминка в парах. Изучить технику выполнения эстафетного бега 4*40 м.	Физические упражнения.
16	Метание мяча на дальность	Разминка с малыми мячами. Метание мяча на дальность.	Физические упражнения.
17	Техника спортивной ходьбы	Спортивная ходьба -как вид спорта. Изучить технику спортивной ходьбы.	Физические упражнения, беседа.
18	ОФП – подвижные игры	Разминка на матах. Выполнение ОФП. Подвижные игры.	Физические упражнения, игра.
19	Специальные беговые	Разминка у гимнастической	Физические

	упражнения	стенки. Выполнение специальных беговых упражнений.	упражнения.
20	Бег на короткие дистанции 60, 100м	Разминка со скакалками. Бег на короткие дистанции 60, 100м.	Физические упражнения.
21	Бег на средние дистанции 300-500 м.	Разминка с обручами. Бег на средние дистанции 300-500 м. Подвижная игра «Перестрелка»	Физические упражнения, игра.
22	Бег на средние дистанции 400-500 м.	Разминка с обручами в движении. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра «Пионербол»	Физические упражнения, игра.
23	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	Разминка с гимнастическими палками. Челночный бег 3*10 м и 6*10 м.	Физические упражнения.
24	Гигиена спортсмена и закаливание.	Разминка с мячом. Беседа на тему «Гигиена спортсмена и закаливание»	Беседа.
25	Повторный бег 2x60 м.	Изучить технику выполнения бега 2*60 м.	Физические упражнения.
26	Равномерный бег 1000-1200 м.	Равномерный бег 1000-1200 м. Подвижная игра «Перестрелка»	Физические упражнения, игра.
27	Техника эстафетного бега	Изучить технику эстафетного бега. Выполнение эстафетного бега.	Физические упражнения.
28	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Разминка в движении. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Физические упражнения.
29	Кроссовая подготовка	Разминка со скакалками. Кроссовая подготовка.	Физические упражнения.
30	Круговая тренировка	Выполнение круговой тренировки.	Физические упражнения.
Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы			
31	Бег на средние дистанции 300-500м	Разминка в парах. Бег на средние дистанции 300-500м	Физические упражнения.
32	Подвижные игры и эстафеты	Разминка с мячами в парах. Подвижные игры и эстафеты.	Физические упражнения, игра.
33	Развитие координации	Разминка на развитие координации. Подвижные игры.	Физические упражнения, игра.
34	Спортивная ходьба	Изучить технику спортивной ходьбы. Подвижные игры.	Физические упражнения, игра.

1. Теоретическая подготовка.

Правила поведения и безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, на улице во время тренировок, соревнований и подвижных игр. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, на развитие различных видов мышц. Дыхательные упражнения. Гигиена. Самоконтроль за самочувствием. Знакомство с правильной техникой выполнения упражнений.

2. Общая физическая подготовка

Гимнастика, общеразвивающие упражнения (в соответствии с перспективным планом занятий по физкультуре). Упражнения на развития равновесия, гибкости, силы. Прыжки через скакалку. Подвижные игры «Перестрелка», «Пионербол». Элементы спортивных игр.

3. Специальная физическая подготовка

Бег с максимальной скоростью на 30, 60, 100 метров. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия, из различных исходных положений. Челночный бег, бег с поворотами движения. Медленный бег на дистанцию 1000-1200 метров. Бег скачками.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Прыжки из стороны в сторону с продвижением вперед.

4. Участие в соревнованиях.

Соревнования командные и индивидуальные на базе школы, физкультурные праздники и развлечения. Подготовка к городским соревнованиям ГТО «К стартам готовы».

5. Диагностика.

Цель – определение исходного уровня физической подготовки детей и ее динамики в процессе тренировок.

Методика тестирования предусматривает комплексную оценку развития основных двигательных качеств и решает задачу гармоничной двигательной подготовленности детей.

Диагностика проводится в начале и в конце года по следующим показателям:

- Бег на 30, 60, 100 метров – развитие скоростных качеств.
- Прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества.
- Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени – развитие гибкости.

Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеразвивающей программы

Календарный учебный график

Календарный учебный график составлен в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; ФГОС ООО, утвержденным

приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287, уставом МОУ «Шаховская ООШ», основной образовательной программой основного общего образования МОУ «Шаховская ООШ»

1. Продолжительность учебного года в МОУ «Шаховская ООШ»

- начало учебного года – 02.09.2023 г.;

- окончание учебного года (5-9 классы) – 25.05.2025 г.;

- продолжительность учебного года в 5 – 9 классах – 34 недели.

2. Регламентирование образовательного процесса на учебный год

2.1. Учебный год делится на четверти.

Учебный период	дата		продолжительность	
	начало	окончание	Количество учебных недель	Количество учебных дней
1 четверть	02.09.2024	25.10.2024	8	40
2 четверть	05.11.2024	28.12.2024	8	39
3 четверть	13.01.2025	21.03.2025	10	50
4 четверть	01.04.2025	23.05.2025	7	35

2.2.Сроки начала и окончания каникул определяются школой самостоятельно и могут корректироваться соответственно погодным условиям и по согласованию с отделом образования Администрации МО Куркинский район

Каникулярный период	дата	Продолжительность каникул в календарных днях
1 четверть	28.10.2024-03.11.224	7
2 четверть	30.12.2024- 12.01.2025	14
3 четверть	24.03.2025- 31.03.2025	8
итого		29
Летние каникулы	26.05.2025-31.08.2025	98

3. Регламентирование образовательного процесса на неделю

Продолжительность рабочей недели: 5-ти дневная рабочая неделя;

4. Регламентирование образовательного процесса на день

4.1. Сменность: МОУ «Шаховская ООШ» работает в одну смену.

4.3. Продолжительность занятия: 25-40 минут;

5. Организация дополнительного образования.

5.1. Расписание занятий дополнительного образования (кружков) составляется отдельно от расписания уроков.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Методической особенностью изложения учебных материалов на кружковых занятиях является такое изложение, при котором новое содержание изучается на задачах. Метод обучения через задачи базируется на следующих дидактических положениях:

- наилучший способ обучения учащихся, дающий им сознательные и прочные знания и обеспечивающий одновременное их умственное развитие, заключается в том, что перед учащимися ставятся последовательно одна за другой посильные теоретические и практические задачи, решение которых даёт им новые знания;
- с помощью задач, последовательно связанных друг с другом, можно ознакомить учеников даже с довольно сложными теориями;
- усвоение учебного материала через последовательное решение задач происходит в едином процессе приобретения новых знаний и их немедленного применения, что способствует развитию познавательной самостоятельности и творческой активности учащихся.

Материально-техническое обеспечение (инвентарь)

Гимнастические маты

Мячи

Скакалки

Гантели (0,5 -1 кг)

Гимнастическая стенка

Гимнастическая скамейка

Нижняя и верхняя перекладина для подтягивания

Гимнастические палки

Мячи для метания

Кадровое обеспечение: данная программа предусматривает проведение занятий в ОУ преподавателей физической культуры, имеющих среднее специальное или высшее образование.

Список литературы:

1. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2007;
2. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»);
3. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Планирование и организация занятий. – М.: Дрофа, 2008;
4. Вamк Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 2009;
5. Лях В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. М., 2008;
6. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра-спорт, 2000;
7. Столбов В. В. Родиченко В. С. Контанистов А. Т. Столяров В. И. Твой Олимпийский учебник. М.: Спорт, 2017.

