

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Администрация Рыбинского района Красноярского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Малокамалинская основная общеобразовательная школа № 5»

РАССМОТРЕНО
ШМО ООО

Б.С.Б. Е.С. Беребера
Протокол № 3
от 28.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Н.И. Н.И. Неретина
Протокол № 3
от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора

Н.И. Н.И. Неретина
Приказ №01-05-80
от 30.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МАРАФОНЕЦ»**

Физкультурно-спортивная направленность

Базовый уровень

Возраст учащихся 7 - 11 лет

Срок реализации 1 год

Составитель: Козлов Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовым основанием разработки дополнительной общеразвивающей программы «Марафонец» являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 273-ФЗ), гл. 1, ст. 2, п. 14);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБОУ «Малокамалинская ООШ № 5»;

Новизна и актуальность программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта учащегося, его морально-волевых и нравственных качеств, коллективизма перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Развитие творческих и коммуникативных способностей воспитанников на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку учащегося, и его оценку в глазах окружающих.

С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика и лыжная подготовка с их разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками. Большую часть времени детские соревнования в этом виде спорта напоминают миниатюрную версию взрослой программы. Неадекватная стандартизация часто приводит к ранней специализации в конкретном виде, что, совершенно ясно, противоречит требованию гармоничного развития детей. После многочисленных исследований, инициатив и изучения существующей ситуации стало очевидно, что назрела острая необходимость создания новой концепции, которая будет полностью подходить детям для их развития.

Цель программы - повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта; создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи программы:

- Освоение знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни,
- Обучение умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- Обучение навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной

функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Направленность программы. Данная программа ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек».

Данная программа подразумевает обучение детей, не имеющих предварительной подготовки, а также различного уровня образования. Основное требование к обучающимся – интерес к соревновательной деятельности, двигательная активность. До занятий допускаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний

Важность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы, позволяющие обеспечить необходимую двигательную активность младших школьников, материально-технические условия, для реализации которого в селе имеются только на базе МБОУ «Малокамалинская ООШ № 5».

Отличительные особенности программы. Программа «Марафонец» предлагает новые упражнения, разнообразные двигательные задачи, которые должны решаться командой в разных местах на стадионе. Более того, при такой концепции большие группы детей одновременно смогут принять участие в занятиях за какой-то измеримый период времени. Основные элементы программы (спринт, бег на выносливость, прыжки, метания, катание на лыжах) могут выполняться в атмосфере игры. Требования легкие и дают возможность соревноваться каждому учащемуся.

Также программа предусматривает возможность обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающимися по адаптированной общеобразовательной программе.

Режим занятий

Обучение осуществляется в очной форме согласно расписанию занятий объединений дополнительного образования МБОУ «Малокамалинская ООШ № 5». Продолжительность академического часа занятий 40 мин, перерыв между часами занятий 10 мин. Программа рассчитана на 1 год, учебный план программы распределен на 72 академических часа. Учащиеся занимаются 1 раз в неделю 2 часа.

Прием учащихся

Группа формируется из состава учащихся начального общего образования, в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями и региональными нормативными документами в сфере дополнительного образования детей. Возраст обучающихся от 7 до 11 лет. Состав группы 8-15 человек.

Комплектование групп осуществляется на добровольной основе исходя из индивидуальных образовательных интересов и потребностей учащихся. Запись учащихся в учебные группы осуществляется родителями (законными представителями) самостоятельно через АИС «Навигатор дополнительного образования детей Красноярского края».

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	6	6	0	Устный опрос.
2	Бег	15	3	12	Устный опрос, наблюдение, итоговый контроль.

3	Прыжки	11	1	10	Устный опрос, наблюдение, итоговый контроль.
4	Метания	11	1	10	Устный опрос, наблюдение, итоговый контроль.
5	Лыжная подготовка	21	1	20	Устный опрос, наблюдение, итоговый контроль.
6	Аттестация	8	0	8	Итоговый контроль.
	Итого:	72	12	60	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Программа «Марафонец» представляет собой сочетание занятий по легкой атлетике и лыжной подготовке. Программа курса рассчитана на один год обучения. На выполнения программы отводится – 72 часа из них на теоретическую часть – 9 часов и практическую часть – 99 часов.

РАЗДЕЛ 1 «ОСНОВЫ ЗНАНИЙ»

На раздел основы знаний отводится - 5 часов.

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование. Роль легкой атлетике и лыжной подготовки в укреплении организма. Правильный подбор физических упражнений. Основные правила самоконтроля. Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Правила ведения здорового образа жизни.

РАЗДЕЛ 2 «БЕГ»

На раздел общая физическая подготовка отводится - 15 часов.

Теория. Правила техники безопасности при беге. Понятия «старт», «финиш», «спринтерская дистанция», «стайерская дистанция».

Практика. Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега. Челночный бег. Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника финиширования. Передача эстафетной палочки.

РАЗДЕЛ 3 «ПРЫЖКИ»

На раздел специальная физическая подготовка отводится - 11 часов.

Теория. Правила техники безопасности при прыжках. Разновидности прыжков.

Практика. Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на дух и одной ногой на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний.

РАЗДЕЛ 4 «МЕТАНИЕ»

На раздел подвижные игры отводится - 11 часов

Теория. Правила техники безопасности при метании. Разновидности метаний.

Практика. Упражнения на закрепление и совершенствование навыков метания. Игры: «Кто дальше бросит», «Сбей кегли», «Попади в цель».

РАЗДЕЛ 5 «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

На данный раздел отводится – 21 час.

Теория. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Практика. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Ходы разучиваются и совершенствуются в слеш дующей последовательности: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный и попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный, изученный ранее при овладении рациональным отталкиванием палками, постоянно применяется и совершенствуется при овладении одновременными ходами.

Внимание уделяется изучению техники одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного лыжных ходов. С остальными ходами может быть проведено, главным образом, ознакомление.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Обучение основным элементами конькового хода.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкивание одной палкой; передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук. При выполнении указанных и подобных упражнений необходимо обращать внимание на активные движения туловищем.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге; махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки; передвижение в наклоне "полушагом", палки поперек лыжи удерживаются руками хватом сверху на ширине плеч, кисти на уровне коленей; передвижение "полушагом" с махом рук с палками, взятыми за середину;

передвижение скользящим шагом без палок и с палками, взятыми за середину, акцентированным размахиванием рук; передвижения скользящим шагом в небольшие подъемы; ходьба без палок по накатанной лыжне, по рыхлому снегу.

Раздел 6. Аттестация.

На данный раздел отводится – 8 часов.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает сдачу нормативов по легкой атлетике и лыжной подготовке.

В течение всего года ведётся контроль, для фиксирования результатов обучающихся (для контроля их результативности), на основании результатов строится индивидуальная работа с детьми и подбор самостоятельных упражнений, заданий для улучшения их физического состояния.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты - совокупность личностных качеств, метапредметных и предметных компетенций (знаний, умений, навыков, отношений), приобретаемых учащимися в ходе освоения программы.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике, лыжной подготовке и их роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование спортзала:

1. Скакалки детские.
2. Маты гимнастические.
3. Обручи.
4. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
5. Рулетка измерительная.
6. Гантели.
7. Штанга.
8. Коврики гимнастические.
9. Аптечка.
10. Лыжи.
11. Пришкольный стадион (площадка).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.-М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.
2. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.
Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
5. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.:Олимпия Пресс, 2006 - 224с.
6. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. С.233-239
7. Лыжный спорт. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. Е. И. Кудрявцева и др. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: - Физкультура и спорт, 1983. С. 41-44
8. Холодов Ж.. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-4-е изд., стереотипное- М.: Академия, 2006. С. 233-239

ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

- 1.<http://sportom.ru/content/view/32/20/22>
- 2.<http://zatumanom.ru/articles/etapi.php>.
- 3.[http:// www.zarsport.ru/node271](http://www.zarsport.ru/node271)

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Журнал посещаемости, устный опрос, игровая деятельность.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Данная программа предполагает итоговую аттестацию в виде сдачи нормативов по легкой атлетике и лыжной подготовке.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- входной контроль - оценка уровня физических способностей учащихся при поступлении в объединение;
- текущий контроль - оценка уровня и качества освоения программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года;
- итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года.

7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов (теория / практика)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Сентябрь	21	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	познавательная, тренировочная	1 / 1	Вводное занятие. Состав легкой атлетики. Правила ТБ на занятиях. Разминка и подготовка к занятию.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Устный опрос, Наблюдение
2	Сентябрь	28	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	познавательная, тренировочная	1 / 1	Роль легкой атлетики в укреплении организма. Техника высокого старта.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Устный опрос, Наблюдение
3	Октябрь	05	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	познавательная, тренировочная	1 / 1	Разновидности бега. Бег на короткие дистанции.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Устный опрос, Наблюдение
4	Октябрь	12	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Бег на средние дистанции.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
5	Октябрь	19	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Бег на длинные дистанции.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
6	Октябрь	26	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Специальные беговые упражнения.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
7	Ноябрь	02	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	познавательная, тренировочная	1 / 1	Разновидности прыжков. Прыжки в длину с места.	Спортивный зал	Устный опрос, Наблюдение
8	Ноябрь	09	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Прыжки в высоту с места.	Спортивный зал	Наблюдение
9	Ноябрь	16	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Прыжки в высоту с разбега способом согнув ноги.	Спортивный зал	Наблюдение

10	Ноябрь	23	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.	Спортивный зал	Наблюдение
11	Ноябрь	30	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Специальные прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение
12	Декабрь	07	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	игровая	1 / 1	Правила ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Построение с лыжами. Надевание креплений.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Устный опрос, Наблюдение
13	Декабрь	14	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
14	Декабрь	21	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
15	Декабрь	28	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Способы подъема в гору.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
16	Январь	04	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	игровая	0 / 2	Игры на лыжах.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Игровая деятельность
17	Январь	11	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Способы спуска с уклона.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
18	Январь	18	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Одновременный бесшажный ход.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
19	Январь	25	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Одновременный одношажный ход.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение

20	Февраль	01	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Попеременный двухшажный ход.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
21	Февраль	08	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Повороты в движении.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
22	Февраль	15	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Торможение плугом.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
23	Февраль	22	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке.	Пришкольный стадион (площадка)	Итоговая аттестация
24	Февраль	29	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	игровая	1 / 1	Разновидности метаний. Метание теннисного мяча.	Спортивный зал	Устный опрос, Наблюдение
25	Март	07	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	Спортивный зал	Наблюдение
26	Март	14	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	Спортивный зал	Наблюдение
27	Март	21	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Толкание набивного мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
28	Март	28	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Метание малого мяча на дальность.	Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
29	Апрель	04	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Эстафетный бег.	Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
30	Апрель	11	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Кроссовый бег.	Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
31	Апрель	18	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	игровая	0 / 2	Эстафеты с элементами бега.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Игровая деятельность

32	Апрель	25	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	игровая	0 / 2	Эстафеты с элементами прыжков.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Игровая деятельность
33	Май	02	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	игровая	0 / 2	Эстафеты с элементами метания.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Игровая деятельность
34	Май	16	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Сдача контрольных нормативов в дисциплине «Бег».	Пришкольный стадион (площадка)	Итоговая аттестация
35	Май	23	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Сдача контрольных нормативов в дисциплине «Прыжки».	Пришкольный стадион (площадка)	Итоговая аттестация
36	Май	30	17 ⁰⁰ -18 ³⁰	тренировочная	0 / 2	Сдача контрольных нормативов в дисциплине «Метания».	Пришкольный стадион (площадка)	Итоговая аттестация

