

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

«РАССМОТРЕНО»
ШМО ООО
Беребера Беребера Е.С.
протокол № 2 от 30.05.2024

«СОГЛАСОВАНО»
Председатель МС
Заместитель директора по УВР
Неретина Неретина Н.И.
протокол № 2 от 03.06.2024

«УТВЕРЖАЮ»
директор МБОУ
«Малокамалинская ООШ № 5»
Воззвигина Воззвигина Е.И.
приказ № 13-55 от 03.06.2024



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«ЮНЫЕ АТЛЕТЫ»
Базовый уровень
Возраст обучающихся: 7 - 11 лет
Срок реализации: 1 год

Составил: педагог дополнительного
образования Козлов Александр Сергеевич

Малая Камала, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации 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»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБОУ «Малокамалинская ООШ № 5»;
- Основная общеобразовательная программа МБОУ «Малокамалинская ООШ № 5».

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».

Новизна и актуальность

Новизна данной 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.

Актуальность 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 «Юные атлеты» 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.

Адресат программы

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.

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».

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год, учебный план программы распределен на 72 академических часа. Учащиеся занимаются 1 раз в неделю 2 часа.

Форма обучения

Обучение с учетом особенностей обучающихся осуществляется в *очной* форме, согласно расписанию занятий объединений дополнительного образования МБОУ «Малокамалинская ООШ № 5».

Режим занятий

Продолжительность академического часа занятий 40 мин, перерыв между часами занятий 10 мин. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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.

3. 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 учебного плана

Программа «Юные атлеты» 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 атлетики 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 двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний.

Раздел 4. Метания.

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.

4. 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.

5. 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. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.
3. 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)

6. 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				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				познавательная, тренировочная	1 / 1	Роль легкой атлетики в укреплении организма. Техника высокого старта.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Устный опрос, Наблюдение
3				познавательная, тренировочная	1 / 1	Разновидности бега. Бег на короткие дистанции.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Устный опрос, Наблюдение
4				тренировочная	0 / 2	Бег на средние дистанции.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
5				тренировочная	0 / 2	Бег на длинные дистанции.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
6				тренировочная	0 / 2	Специальные беговые упражнения.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
7				познавательная, тренировочная	1 / 1	Разновидности прыжков. Прыжки в длину с места.	Спортивный зал	Устный опрос, Наблюдение
8				тренировочная	0 / 2	Прыжки в высоту с места.	Спортивный зал	Наблюдение
9				тренировочная	0 / 2	Прыжки в высоту с разбега способом согнув ноги.	Спортивный зал	Наблюдение

10				тренировочная	0 / 2	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.	Спортивный зал	Наблюдение
11				тренировочная	0 / 2	Специальные прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение
12				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				тренировочная	0 / 2	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
14				тренировочная	0 / 2	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
15				тренировочная	0 / 2	Способы подъема в гору.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
16				игровая	0 / 2	Игры на лыжах.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Игровая деятельность
17				тренировочная	0 / 2	Способы спуска с уклона.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
18				тренировочная	0 / 2	Одновременный бесшажный ход.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение
19				тренировочная	0 / 2	Одновременный одношажный ход.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Наблюдение

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

32				игровая	0 / 2	Эстафеты с элементами прыжков.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Игровая деятельность
33				игровая	0 / 2	Эстафеты с элементами метания.	Спортивный зал, Пришкольный стадион (площадка)	Игровая деятельность
34				тренировочная	0 / 2	Сдача контрольных нормативов в дисциплине «Бег».	Пришкольный стадион (площадка)	Итоговая аттестация
35				тренировочная	0 / 2	Сдача контрольных нормативов в дисциплине «Прыжки».	Пришкольный стадион (площадка)	Итоговая аттестация
36				тренировочная	0 / 2	Сдача контрольных нормативов в дисциплине «Метания».	Пришкольный стадион (площадка)	Итоговая аттестация