

**ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДУДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1»**

**«Рассмотрено»**  
Педагогическим советом № 1  
«30» августа 2022г.

**«Утверждаю»**  
Директор ТМК ОУ «ДСШ №1»  
/Терникова М.В./

Приказ № 137/2  
от «01» сентября 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**«БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ»  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

Уровень стартовый  
Возраст учащихся 8-12 лет  
Срок реализации – 1 год

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного  
образования  
Мошева Виктория  
Рамильевна

г. Дудинка  
2022

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно - оздоровительных групп «Быстрее, Выше Сильнее» (далее Программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорту в РФ». Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования к структуре основной общеобразовательной; а также на основе рабочей программы по физической культуре А.П. Матвеева (М. Просвещение ,2011г.)

**Направленность** данной программы – физкультурно-спортивная.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрены занятия легкой атлетикой. Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, а также легкоатлетические многоборья. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

**Реализация программы** предусматривает ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Актуальность программы** данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здорового образа жизни и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом. Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на развитие всех системы детского организма.

**Отличительные особенность** программы в том, что во внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

**Адресат программы:** программа предназначена для детей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками. Контингент смешанный.

**Уровень программы:** стартовый.

**Возраст обучающихся:** 8-12 лет.

**Количество обучающихся в группе:** до 15 человек.

**Условия набора обучающихся:** по желанию участников.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 года обучения: 102 часа, 2 раза в неделю.

**Форма обучения:** очная.

**Формы проведения занятий:**

теоретические занятия;

практические занятия: индивидуальные, групповые;

игровая деятельность.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 1,5 академических часа (1 час 10 минут занятие, 2 перерыва по 10 мин).

**Цель:** создание условий для развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Задачи:**

-укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

-подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

-подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

## Учебный план (1 год обучения)

|                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <b>Количество часов в неделю</b> | <b>Количество часов в год</b> |
| <b>3</b>                         | <b>102</b>                    |

| №  | Наименование темы   | Количество часов                       |                       |                      |
|----|---|--|-----------------------|----------------------|
|    |   | Всего                                  | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Вводное занятие.  | 1                                      | 1                     | -                    |
| 2. | История развития легкоатлетического спорта.                 | 2                                      | 1                     | -                    |
| 3. | Гигиена спортсмена и закаливание.                           | 3                                      | 1                     | -                    |
| 4. | Места занятий, их оборудование и подготовка.                | 2                                      | 1                     | 6                    |
| 5. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.     | 2                                      | 1                     | -                    |
| 6. | Ознакомление с правилами соревнований.                      | 2                                      | 1                     | 1                    |
| 7. | Общая физическая и специальная подготовка.                  | 40                                     | -                     | 40                   |
| 8. | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | 50                                     | -                     | 50                   |
|    | Контрольные упражнения и спортивные соревнования.           | Согласно плану спортивных мероприятий. |                       |                      |
|    | <b>ИТОГО</b>  | <b>102</b>                             | <b>6</b>              | <b>96</b>            |

### Содержание учебного плана программы

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений.

Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800- 1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- 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.

### Метапредметные результаты:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

**Предметные результаты:** относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в спортивной группе (команде); ценностные установки, специфичные для занятий спортом и ведения ЗОЖ, межличностной коммуникации.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                 | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
|---|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------------|--|
| 1 | первый       | 01.09.2022          | 31.05.2023             | 34                        | 68                      | 102                      | 2 раза в неделю по 1 ч 10 мин | Май 2023   |

## **Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в спортивном зале, в котором имеется раздевалка (мужская и женская), душевая кабина, туалет.

Спортивный зал оснащен скамейками, стойками, лаборантской для хранения инвентаря.

Лаборантская оснащена техническими средствами: компьютер, принтер.

Для проведения занятий имеются: волейбольные, баскетбольные, теннисные и набивные мячи. Гимнастические маты, скамейки, скакалки, оградительные конусы.

### **Информационное обеспечение**

Видеоматериалы: «Техника безопасности в спортивном зале на занятиях»;

- презентации;

- плакаты, рисунки.

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, Мошевой Викторией Рамильевной, имеющим опыт работы с детьми более 10 лет, образование - высшее педагогическое.

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос; практическая работа – оценка техники выполнения упражнения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагога и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков, путем участия в товарищеских встречах других школ города, в соревнованиях Школьной спортивной лиги.

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия

прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Быстрее, выше, Сильнее».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя участие в различных соревнованиях и сдаче переводных нормативов.

### **Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов**

#### **Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: *текущий контроль*. Он осуществляется на занятиях в течение учебного года: наблюдение за активностью обучающихся во время тренировочных занятий; оценивание выполнения техники упражнения и сдаче нормативов физической подготовки.

*Итоговый контроль* участие детей в соревнованиях.

*Контрольные упражнения по технике выполнения*

### **Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

### **Приемные и переводные нормативы по физической подготовки**

| № | Показатели  | Девочки    | Мальчики   |
|---|---|------------|------------|
| 1 | Бег 30 м., сек.   | 5,3        | 5.1        |
| 2 | Челночный бег 3 по 10 м., сек.  | 8,8        | 9,3        |
| 3 | Прыжок в длину с места, см.   | 160        | 175        |
| 4 | Прыжок вверх с места, см.   | 33         | 36         |
| 5 | Метание набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками:<br>сидя<br>в прыжке | 3.5<br>4.0 | 4.0<br>5.0 |

## Методические материалы

*Особенности организации образовательного процесса:*

очно:

**Методы обучения:**

- объяснительно-иллюстративные: рассказ-беседа, беседа, объяснение, инструктаж;
- демонстрационный: демонстрация тематических видеороликов, презентаций;
- практические методы работы: выполнение упражнения.

**Формы организации образовательного процесса:**

Индивидуальная, групповая, фронтальная, игровая, соревновательная.

**Формы организации учебного занятия:**

- беседа;
- практическое занятие;
- игровое занятие;
- соревнования.

**Педагогические технологии:**

- технология группового обучения;
- информационно-коммуникационные технологии;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия**

1. Организационный этап (целеполагание)
2. Усвоение новых занятий и способов действий
3. Первичная проверка понимания изученного (беседа)
4. Закрепление новых знаний, способов действий и их применение (практическая работа)
5. Обобщение и систематизация знаний

**Дидактические материалы**

- фото- видеоматериалы;
- таблицы;
- плакаты.

## Список литературы для педагога

Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.

Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества

«Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.

Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно- оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.

Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.

Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.

Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.

Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.

Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.

Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.

Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.

Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.

Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.