

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САМАРСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Принята на заседании
педагогического совета
от « 27 » 08 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СМАЛ» г.о. Самара
В.В. Архипов
Приказ № _____
« _____ » 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здоровье и спорт «Школьный спортивный клуб»
Физкультурно-спортивная направленность
Возраст детей 15-18 лет
Срок обучения – 1 год

Разработчик:
Педагог доп.образования,
учитель физкультуры
МБОУ «СМАЛ» г.о. Самара
Магомедов Руслан Мурадович

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы	4
Содержание программы	6
Планируемые результаты.....	9
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».....	10
Учебный план	10
Календарно – учебный график	10
Условия реализации программы	11
Формы аттестации.....	12
Методические материалы.....	12
Список литературы	12
Оценочные материалы.....	13

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный спортивный клуб» разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил 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 июня 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на сотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Программа «Школьный спортивный клуб» имеет физкультурно-спортивную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Цели и задачи программы

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию обучающихся и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

-развитие физических способностей; -раскрытия потенциала каждого ребенка; -волевых качеств; -развития внимания, мышления.

Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, -взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной 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 младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов»

реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности обучающихся при занятиях легкой атлетикой.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

Содержание программы

1. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

1.1. Вводное занятие.

Теория: дать представление о занятиях; познакомить детей. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

1.2. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Теория: особое внимание.

уделяется упражнениям в ведении мяча, которые содействуют выработке равновесия, вертикального положения тела.

Практика: учебная игра.

1.3. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 2.1. Челночный бег

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра в «квадрат».

Тема 2.2. Бег, прыжки по лестницам

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

Тема 2.3. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега.

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

Тема 2.4. Бег с изменением направления.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

Тема 2.5. Челночный бег, прыжки через барьер.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

Тема 2.6. Рывки по диагоналям 3 раза

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

Тема 2.7. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

Тема 2.8. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

Тема 2.9. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

Тема 2.10 Комплекс упражнений для развития силы мышц туловища

Теория: не предусмотрена.

Практика: отжимание на подставках (с отягощением). Разведение рук с отягощениями в стороны. Разведение рук с гантелями в стороны. Лежа на наклонной скамье, головой вниз, с зафиксированными ногами. Упираясь предплечьями в рукоятки тренажера, сводить руки перед собой, преодолевая сопротивление тренажера.

Тема 2.11 Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.

Теория: не предусмотрена.

Практика: Уголок на полу. Боковые скручивания на мяче. Уголок с боковым скручиванием. Планка со сгибанием рук. Упражнение «супермен». Тяга к животу сидя. Тяга в наклоне. Жим лежа на мяче. Скручивания в боковой планке. Планка со сгибанием рук.

Тема 2.12 Гантели, тяга

Теория: не предусмотрена.

Практика: Упражнения с тягой и с гантелями. Разминка. Прыжки на скакалке. Упражнения на гибкость

Тема 2.13 Жим гантелей лежа

Теория: не предусмотрена.

Практика: Лежа на наклонной скамье, на скамье с отрицательным уклоном. Кроссовер. Разведение рук с гантелями. Отжимания на брусьях.

Тема 2.14 Упражнения на основные группы мышц

Практика: Выполнение упражнения с отягощениями на тренажерах. Вспомогательные упражнения. Совершенствование техники выполнения.

Раздел 3. Контрольные игры и соревнования

Тема 3.1 Мини-баскетбол. Баскетбол по упрощённым правилам

Практика: Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами. Обучение передвижению в стойке баскетболиста, технике остановок прыжком и двумя шагами, прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо.

Тема 3.2 Эстафеты

Практика: Разучить и отработать технику передачи эстафеты. Эстафеты встречные и круговые. Бег по прямой из различных положений. Бег с мячом. «День и ночь». Бег по линиям. Метание в подвижную цель.

Тема 3.3 Веселые старты

Практика: игра

Эстафеты и подвижные игры

Тема 3.4 Волейбол – игра для всех

Практика: Упражнения по технике. Передачи мяча. Поддачи. Игра в нападении. Учебно-тренировочная игра. Игра в защите. Задания по тактике и технике. Командные действия в игре.

Тема 3.5 Основы знаний футбола

Практика: Упражнения по технике. Передачи мяча. Поддачи. Игра в нападении. Учебно-тренировочная игра. Игра в защите. Задания по тактике и технике. Командные действия в игре.

Раздел 4. Тестирование

Тема 4.1 Текущий контроль

Практика

4.2 Итоговое занятие. Контрольные тесты

Практика

Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации

Форма организации и виды деятельности реализации программы деятельности:

- спортивная игра;
- спортивные праздники;
- спортивные мероприятия;
- индивидуальная и групповая работа;
- тестирование.

Планируемые результаты

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 и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в

спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации»**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный план

№	Разделы, темы	Рабочая программа	теория	практика
		всего		
1.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1	1	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	24	5	19
3.	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
4.	Тестирование	1	-	1
Итого:		34	6	28

Календарно – учебный график

№	Содержание программного материала	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
4.	Челночный бег	1
5.	Бег, прыжки по лестницам	1
6.	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега.	1
7.	Бег с изменением направления.	1

8.	Челночный бег, прыжки через барьер.	1
9.	Рывки по диагоналям 3 раза	1
10.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
11.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
12.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
13.	Комплекс упражнений для развития силы мышц туловища	2
14.	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2
15.	Гантели, тяга	2
16.	Жим гантелей лежа	2
17.	Упражнения на основные группы мышц	2
18.	Мини-баскетбол. Баскетбол по упрощённым правилам	2
19.	Эстафеты	2
20.	Веселые старты	2
21.	Волейбол – игра для всех	2
22.	Основы знаний футбола	2
23.	Текущий контроль	1
24.	Итоговое занятие. Контрольные тесты	1

Условия реализации программы

Возраст детей: программа составлена для учащихся 15-18 лет для дальнейшего развития базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков в рамках дополнительного образования.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год).

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 1 час. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- *образовательно-познавательной направленности* знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- *образовательно-предметной направленности* используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

- *образовательно-тренировочной направленности* используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о

физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Формы аттестации

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.

- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:

- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике. Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Методические материалы

1. <https://resh.edu.ru/>
2. <https://www.gto.ru/norms>
3. <http://www.sport-kuzbass.ru/magazine/>
4. <https://asurso.ru/>
5. <https://www.sport.ru/>

Список литературы

1. «Внеурочная деятельность учащихся» пособие для учителей и методистов Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В Маслов. - М.: Просвещение 2011г.
2. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях
3. «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2013год)

4. Организация внеурочной деятельности в школе в условиях ФГОС второго поколения Е.Л.Петренко, Ульяновск, УИПКРО, 2013

5. Федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения. Пояснительная записка. – М.: Просвещение, 2008 –14с.

Оценочные материалы

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие

Педагогический анализ знаний и умений обучающихся (диагностика) проводится 3 раза в год: вводный — в сентябре, промежуточный - в декабре, итоговый — в мае. Результаты фиксируются в диагностическую карту обучающегося с помощью которой отслеживается динамика физического состояния, обучающегося: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности обучающихся, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов (нормативов) на физическую подготовленность. Оценка физической подготовленности обучающихся складывается из количества баллов, полученных за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений. Баллы выставляются на основе:

- приема контрольных нормативов;
- в результате оценки техники выполнения упражнения.

Упражнения по физической подготовке:

- 1) отжимания в упоре лежа;
- 2) подъем ног в шведской стенке;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) прыжки со скакалкой (30 сек);
- 5) приседания с гирей (16 кг).

Характеристика цифровой оценки баллов по технике выполнения упражнения:

5 баллов — качественное выполнение упражнения;

4 балла — при выполнении упражнения допущена одна значительная ошибка или несколько мелких;

3 балла — при выполнении упражнения допущено более двух грубых/значительных ошибок;

2 балла — упражнение не выполнено (наличие более трех грубых ошибок и несколько мелких);

1 балл — нежелание выполнять упражнение.

Начисление баллов за сдачу нормативов: | балл за количество раз выполнения упражнения.

Итоговый результат текущего контроля складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие:

161-200 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне;

136-160 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем

уровне;

1-135 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Обучающийся сдает двигательные (моторные) тесты (нормативы), в основе которых лежат двигательные задания, с целью определения уровня подготовленности и способностей воспитанника. Педагог оценивает специализированные и стандартизированные двигательные задания обучающегося в соответствии с зачётными требованиями (см. Таблицу). Время на выполнение сдачи нормативов — 40 минут; работа индивидуальная

Структура занятия:

- разминка;
- инструктаж по технике безопасности;
- выполнение упражнений;
- заполнение диагностической карты.