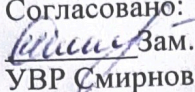
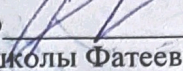


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кордюковская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
«\_28\_» августа 2023 г.  
Пр.№\_1\_

Согласовано:  
 Зам. директора по  
УВР Смирнова М.А.

Утверждаю   
Директор школы Фатеева О.С.  
Пр.№ 122/06 от 31.08.2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Направленность программы  
физкультурно-спортивная  
«Лыжные гонки»**

Уровень программы: стартовый уровень  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):  
Газимов И.Ф.,  
Учитель физической  
культуры



## ***Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы***

### **1. Пояснительная записка**

#### **1.1 Нормативные правовые основы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьный спортивный клуб «РЕКОРД» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. «Методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов в образовательных учреждениях», утверждённых приказом Министерством образования и науки РФ от 10.08.2011г.

2. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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» (далее – СанПиН);

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта

«Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

12. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

13. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № 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»);

14. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

### **Направленность программы.**

Образовательная программа ШСК «РЕКОРД» имеет **физкультурно - спортивную направленность.**

**Новизна данной программы** состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Дополнительная образовательная программа ШСК «РЕКОРД» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям физкультурой.

### **1.2 Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:**

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов.

Уровень сложности – стартовый.

**Адресат программы:** учащиеся 7-10 лет (1-4)

Количественный состав группы от 10 до 15 человек.

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям и с письменного согласия родителей.

### **Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Занятия проводятся:

1 раз в неделю 1-4 класс 1 час;

Общее количество часов в неделю – 1 час.

**Срок освоения программы:**

Объем программы – 34 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Начала реализации программы с 15 .09.2023 года.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения по программе – очная.

**Форма организации занятий:**

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:**

учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнований и прочих мероприятий, направленных на формирование активной жизненной позиции, здорового образа жизни, сплочение коллектива).

**Перечень формам подведения итогов реализации общеразвивающей**

Программы: теоретические и практические занятия, календарные соревнования, сдача контрольных нормативов.

**Контрольные нормативы 7-10 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз раст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
			9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			10	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
			8	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
			9	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
			10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	90	110-130	150
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег	7	700	730-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
			8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
			9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
			10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	7	1	2-3	4	2	4-8	12
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18

### **1.3 Цель программы:**

- Приобщение подростков и родителей к здоровому образу жизни, через изучение ЗОЖ и пропаганды, через физические упражнения;
- Укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- Создание информационного имиджа Кордюковской СОШ как школы здоровья, добра и радости.

##### *Развивающие:*

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

##### *Воспитательные:*

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;

- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

### **Отличительные особенности данной образовательной программы:**

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: вовлечение трудных детей школы в секции и мероприятия клуба, приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

### **2. Содержание общеразвивающей программы:**

**Основы знаний:** Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Правила спортивных игр: Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Вредные привычки.

**Футбол:** удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

**Волейбол (пинербол):** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

**Гандбол:** стойка игрока, ловля и передачи мяча, передвижения игрока (движения с ведением и без него), передачи в движении, броски по воротам, броски по воротам в прыжке, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

**Легкая атлетика:** бег 60, 100, 200, 400, 1000; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

**Гимнастика:** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись.

Мальчики – опорный прыжок согнув ноги; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

Учебный план на 1 год обучения 1-4 класс

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Основы знаний (теоретическая подготовка)	2
2	Легкая атлетика	7
3	Гимнастика	7
4	Спортивные игры и подвижные игры	18
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	согласно плану спорт. мероприятий
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

Учебный (тематический) план 1-4 класс

№ п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре и ШСК в школе. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.	1	1		Беседа, опрос
2	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1	1		Беседа
3	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1		1	Наблюдение текущий контроль
4	ОРУ. СБУ. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		1	Наблюдение текущий контроль
5	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.	1		1	Контрольное упражнение
6	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м.	1		1	Контрольное упражнение
7	ОРУ. СБУ. Сдача зачётов (прыжок с места, бег 60м).	1		1	Контрольное упражнение
8	О Р У . Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1	Наблюдение текущий контроль

9	ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места. Игра Гандбол по упрощенным правилам.	1		1	Наблюдение текущий контроль
10	ОРУ. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1		1	Наблюдение текущий контроль
11	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1		1	Наблюдение текущий контроль
12	О Р У с гимнастическими палками. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол по упрощенным правилам.	1		1	Наблюдение текущий контроль
13	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1		1	Наблюдение текущий контроль
14	О Р У с гимнастическими палками. Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	1		1	Наблюдение текущий контроль
15	ОРУ. Закрепление акробатических упражнений: перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад, мост, стойка на лопатках-девочки, стойка на голове-мальчики.	1		1	Наблюдение текущий контроль
16	О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.) Подвижная игра «День-Ночь».	1		1	Наблюдение текущий контроль
17	ОРУ. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.). Разучивание игры в «пионербол»	1		1	Наблюдение текущий контроль
18	ОРУ. Разучивание игры в «пионербол»	1		1	Наблюдение текущий контроль
19	ОРУ. Игра в пионербол.	1		1	Наблюдение текущий контроль
20	ОРУ. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		1	Наблюдение текущий контроль
21	Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .	1		1	Наблюдение текущий контроль
22	О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением.	1		1	Наблюдение текущий контроль
23	ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.	1		1	Наблюдение текущий контроль



24	О Р У в движении. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол по упрощенным правилам.	1		1	Наблюдение текущий контроль
25	ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	1		1	Наблюдение текущий контроль
26	Совершенствование тактики защиты. Использование ранее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол.	1		1	Наблюдение текущий контроль
27	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег 60 м.	1		1	Контрольное упражнение
28	ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1		1	Наблюдение текущий контроль
29	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 30 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		1	Контрольное упражнение
30	ОРУ. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	1		1	Наблюдение текущий контроль
31	Бег 1000 м.	1		1	Текущий контроль
32	О Р У. Правила проведения соревнований. Бег в Чередовании с ходьбой 1500м.	1		1	Наблюдение текущий контроль
33	Челноч. бег 10х5м	1		1	Контрольное упражнение
34	Соревнования. Разбор и анализ прошедших соревнований. Спортивная игра.	1		1	Беседа, опрос
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	

## 2.1 Планируемые результаты

### Занимающиеся должны:

*Знать:*

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

*Уметь:*

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

### 3. Организационно-педагогические условия

#### 3.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15 сентября	31 мая	34	34	34	занятие по 1 часу в неделю

#### 3.2. Условия реализации программы

##### Материально – техническое обеспечение программы:

- проводится на базе МКОУ Кордюковская СОШ, спортзал;
- баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для мини-футбола и гандбола;
- мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- скакалки;
- стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики;
- секундомер, свисток, рулетка, динамометр;
- медицинская аптечка.

#### 3.3 Способы определения результативности программы:

- контрольные упражнения по ОФП;
- визуальная оценка техники двигательных действий;
- участие в городских соревнованиях;
- мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся;
- удовлетворенность участников образовательного процесса.

**Формы подведения итогов реализации программы:** начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

##### При организации тренировочного процесса необходимо помнить:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.

- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
- Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях, личная гигиена спортсмена.

#### **4. Список литературы**

##### **Методическое обеспечение:**

1. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41), изменения от 1 марта 2017 года.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов / В.И. Лях, Л.А. Зданевич / «Просвещение». М., 2011.
3. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
4. Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.
5. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы.
6. Физкультура для всей семьи». Издательство «Физкультура и спорт». Составил: Козлова Т.В, Рябушкина Т.А.
7. Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201332

Владелец Фатеева Ольга Сергеевна

Действителен с 19.09.2023 по 18.09.2024