

Министерство образования и науки Алтайского края

краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Алтайская общеобразовательная школа № 1»

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
протокол № 1

«_29_» _____08_____2024 г

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы _____

Т.В. Подтеп

приказ № 56- о.д. от «28 » августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»

направленность-физкультурно-спортивная

РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения
классных руководителей

протокол № 1

от «_29_» августа 2024 г.
Руководитель МО Т.И.Куппа

составитель: руководитель
физического воспитания
Вайман А.С.

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа разработана с учетом следующих документов:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.08.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014;

письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций";

СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28, действующее до 01.01.27г.

Устав и локальные акты КГБОУ «Алтайская общеобразовательная школа №1».

Программа основывается на единстве и преемственности образовательного процесса всех уровней общего образования. Программа спортивной секции разработана на основе авторской программы физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В. И. Лях, А. А. Зданевича, Москва, «Просвещение», 2009 год.

Содержание данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы определяется Адаптированной дополнительной общеобразовательной программой КГБОУ «Алтайская общеобразовательная школа №1». Программа рассчитана на общее количество часов, реализуемых за 1 год – 306.

Занятия проводятся в соответствии с составленным руководителем физвоспитания А.С.Вайманом- и утвержденным директором школы расписанием занятий. Расписание составлено в соответствии с рекомендуемым режимом занятий по дополнительным общеразвивающим программам в том числе для детей с ограниченными

возможностями (СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014), а также с учетом пожеланий родителей ([законных представителей](#)) несовершеннолетних обучающихся, возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся.

Нагрузка распределена следующим образом: длительность занятия – 40 минут, наполняемость занятия – не более 15 человек. Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста.

Возраст обучающихся 13-18 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Организация в образовательных учреждениях физкультурно - спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечения учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка; образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа спортивного кружка «**Спортивный калейдоскоп**» в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Цели и задачи

Цель: сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья учащихся.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Укрепление всех групп мышц

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формирование у детей умения и навыков правильного выполнения спортивных заданий

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитание положительных черт характера.
3. Воспитание чувства уверенности в себе.

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод тренировки
- игровой метод
- соревновательный метод
- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы

Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий:

- занятия проводятся в свободное время от учебных занятий
- в спортивном зале, на спортивной площадке в спортивной форме, удобной обуви
- наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря

- создание эмоциональной положительной обстановки
- учет нагрузки и дозировки упражнений. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному»
- каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого учащегося
- учитываются интересы, потребности учащегося
- учет времени и длительности проведения занятия
- мероприятия носят игровой характер.

Принципы реализации программы:

- принцип индивидуальности
- принцип доступности
- принцип систематичности
- принцип активности, самостоятельности, творчества
- принцип эмоционального благополучия каждого учащегося
- принцип оздоровительной направленности.

Содержание программы:

Наименование разделов:	Количество часов
Лёгкая атлетика	77
Лыжные гонки	80
Спортивные эстафеты и подвижные игры	80
Соревнования	69
Всего	306

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Планируемые результаты освоения материала по программе:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной,

коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разноцелевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов/на группу	Кол-во групп	Общее кол-во часов
1.	История развития легкой атлетики в России и за рубежом.	1	3	3
2.	Правила соревнований в легкой атлетике.	1	3	3

	Техническая и тактическая подготовка.			
3.	Психологическая подготовка. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.	1	3	3
4.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	1	3	3
5.	Спортивные соревнования			4
6.	Утренняя зарядка. Разминка.	1	3	3
7.	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.	2	3	6
8.	Упражнение на развитие гибкости	2	3	6
9.	Упражнение на развитие выносливости упражнение на развитие силы	2	3	3
10.	Спортивные соревнования			4
11.	Упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости	1	3	3

12.	Спортивные игры. Круговая тренировка	2	3	6
13.	Упражнения, близкие к соревновательным. Участие в соревновании	1	3	3
14.	Упражнения на психо-мышечную регуляцию	1	3	3
15.	Спортивные соревнования			4
16.	Упражнения на развитие специальных качеств беговые упражнения.	1	3	3
17.	Прыжковые упражнения, ускорения, имитационные упражнения	1	3	3
18.	Полосы препятствий. Упражнения с гантелями.	1	3	3
19.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	1	3	3
20.	Спортивные соревнования			4
21.	Упражнения для развития быстроты движений.	1	3	3
22.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	3	3
23.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	3	6
24.	Спортивные соревнования			4
25.	Упражнения для развития ловкости.	1	3	3

26.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	3	3
27.	Общая физическая подготовка.	2	3	6
28.	Спортивные соревнования			4
29.	ТБ на занятиях по лыжам. Вводное занятие по лыжам.	1	3	3
30.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2	3	3
31.	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена	2	3	6
32.	Спортивные соревнования			4
33.	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.	1	3	3
34.	Повороты на месте переступанием.	2	3	6
35.	Передвижение ступающим шагом 2000м.	2	3	6
36.	Скользкий шаг. Схема движения.	2	3	6
37.	Спортивные соревнования			4
38.	Поведение на улице во время движения к месту занятия.	1	3	3
39.	Построение в шеренгу с лыжами на руках. Стойка. Коньковый ход	1	3	3
40.	Попеременный двушажный ход, согласование движений рук и ног.	1	3	3

41.	Передвижение 200-300м без палок.	1	3	3
42.	Спортивные соревнования			4
43.	Передвижение по учебной лыжне попеременным двушажным ходом.	1	3	3
44.	Игра «Смелее с горки».	1	3	3
45.	Передвижение попеременным двушажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке	2	3	6
46.	Спортивные соревнования			4
47.	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	2	3	6
48.	Прохождение дистанции 1000м попеременным двушажным ходом в умеренном темпе.	2	3	6
49.	Спортивные соревнования			4
50.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1	3	3
51.	Передвижение двушажным ходом 1500м.	1	3	3
52.	Соревнования по лыжным гонкам.	1	3	3
53.	Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	1	3	3
54.	Спортивные соревнования			4
55.	Коньковый ход без палок.	1	3	3

56.	Соревнования. Дистанция 1500м.	1	3	3
57.	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках.	2	3	6
58.	Спортивные соревнования			4
59.	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	3	6
60.	Спортивные эстафеты с предметами	1	3	3
61.	Общая физическая подготовка.	1	3	3
62.	Спортивные соревнования			4
63.	Спортивные эстафеты без предметов	2	3	6
64.	Спортивная игра «Баскетбол».	2	3	6
65.	Спортивные соревнования			4
66.	Передача мяча в тройках со сменой места.	2	3	6
67.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	2	3	6
68.	Развитие координационных способностей.	2	3	6
69.	Учебная игра «Волейбол».	2	3	6
70.	Спортивные соревнования			5

71.	Работа рук, ног, имитация.	1	3	3
72.	Игра «Мини футбол».	2	3	6
73.	Специальная физическая подготовка.	1	3	3
74.	Подведение итогов за год			4
75.	Итого			306

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Гантели
 Мат гимнастический
 Скамейка гимнастическая
 Стенка гимнастическая
 Конус высотой 15 см
 Конус высотой 30 см
 Рулетка 10 м
 скакалки
 степпер
 Аптечка медицинская
 Баскетбольные мячи
 Скамейки гимнастические

Список литературы

Для тренера – преподавателя:

1. В.Г.Никитушкин, Н.Н.Чесноков, В.Г.Брауэр, В.Б.Зеличенко.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003 год.

2. В.А.Муравьев, Н.Н.Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009г.
3. В.Г.Алабин. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
4. И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. Практикум по легкой атлетике. 1999г.
5. В.М. Волков. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. М.А. Годик. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
7. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 1985.
9. Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
11. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. М.Я. Набатниковой. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982.
13. В.П. Филин. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974.
14. В.П. Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
15. В.П. Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. А.А. Бирюков. Учись делать массаж. – М.: Советский спорт, 1989

Для учащихся:

1. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
2. М.Н. Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.

