

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 г.ГРЯЗОВЦА»

ПРИНЯТА  
На заседании педагогического совета  
(протокол №1 от 29 августа 2024 года)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ТРИУМФ»**

Возраст детей: 6-18 лет

Срок реализации программы:

9 месяцев

Разработчик программы:

Дебелая Оксана Геннадьевна

Педагог дополнительного  
образования

Грязовец,

2024

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями),
- Концепция развития дополнительного образования детей /Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) / Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. N 09-3242,
- Постановление 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".
- Устав МБОУ «Средняя школа №1 г. Грязовца».

### **Актуальность программы**

Программа дополнительного образования «Триумф» нацелена в первую очередь на духовно-нравственное развитие и воспитание школьника, а уже потом – на развитие специальных предметных компетенций физкультурно-спортивного характера.

Одним из основных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения. И основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным

привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе накоплен большой опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения учебно-воспитательного процесса. Регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании которого можно констатировать, что наблюдается увеличение процента детей имеющих нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение, нарушения зрения.

**Направленность программы.** Программа «Триумф» основывается на принципах природосообразности, культуросообразности, коллективности, патриотической направленности, проектности, поддержки самоопределения воспитанника.

*Принцип природосообразности* предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

*Возрастосообразность* – одна из важнейших конкретизаций принципа природосообразности. На каждом возрастном этапе перед человеком встает ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие. Это естественно-культурные социально-культурные, социально-психологические задачи.

*Принцип культуросообразности* предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и

здоровьесберегающим традициям Вологодской области, не противоречащим общечеловеческим ценностям.

Необходимо, чтобы физкультурно-спортивная деятельность помогала растущему человеку ориентироваться в тех изменениях, которые постоянно происходят в нем самом, в сфере спорта, культуры здоровья, в окружающем его мире.

*Принцип коллективности.* Предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими. Могут создавать условия для позитивно направленного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

*Принцип диалогичности* предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогом и школьником. Это обусловлено возрастными различиями, неодинаковостью жизненного опыта, асимметричностью социальных ролей. Но диалогичность требует не столько равенства, сколько искренности и взаимного понимания, признания и принятия.

*Принцип патриотической направленности* предусматривает обеспечение субъективной значимости для школьников идентификации себя с Россией, народами России, российской культурой. Реализация принципа патриотической направленности в программе предполагает использование эмоционально окрашенных представлений.

*Принцип проектности* предполагает последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «выведение» школьника в самостоятельное проектное действие, развертываемое в логике замысел-реализация-рефлексия.

В логике данного принципа в программе предусматриваются физкультурно-спортивные и духовно-нравственные социальные проекты. Социальные проекты преобразовывают общности и общество, вносят позитивные изменения в окружающую социальную среду за счет реализации социальных инициатив.

**Новизна программы:** Самоопределение в физкультурно-спортивной деятельности – процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «Заботы о себе», реализации совместных проектов.

**Адресат программы:** Возраст учащихся в объединении предлагается от 6 до 18 лет. Наполняемость группы 15-30 человек.

Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению физической культуры, спорта, правил соревнований, истории ФК.

**Объем программы и сроки реализации:** Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 68 академических часов. Срок реализации программы – 9 месяцев.

- **Цель программы:** способствовать освоению школьниками основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, - в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;

- способствовать развитию позитивного отношения школьников к базовым ценностям современного российского общества – в первую очередь к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, род, семья, Отечество;

- способствовать приобретению обучающимися нового ценностно-окрашенного опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

### **Задачи программы:**

- мобилизация необходимых для осуществления спортивно-оздоровительной деятельности школьников кадровых, материально-технических, финансовых, средовых ресурсов;

- формирование и развитие подростковых общностей и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности;

- обучение школьников способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

- помощь подросткам в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Программа представляет собой программу дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обучающихся начальной и основной ступеней общего образования.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Воспитательные результаты программы распределяются по трем уровням.

*1. Результаты первого уровня (приобретение школьников социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение обучающимися знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, об основах разработки социальных проектов и

организации коллективной деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

*2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):*

развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к другим людям.

*3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):* приобретение обучающимися опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на ответственности за других.

При достижении трех уровней результатов дополнительного образования возрастает вероятность появления эффектов воспитания и социализации обучающихся.

Первая группа эффектов – социокультурная идентичность – осознание школьником и принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Вторая группа эффектов – предполагает высокую степень эффективности самореализации школьника в социальном взаимодействии.

Третья группа – компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

Программа предполагает проведение как регулярных еженедельных занятий со школьниками, так и организация занятий крупными блоками – «интенсивами» (Н.: соревнования, фестивали, проекты, праздники и т.п.). В ходе реализации программы дополнительного образования «ШСК «Триумф» предполагается формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): Регулятивные УУД:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятиях.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану  
Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике



(на развороте, в оглавлении, в словаре, в турнирной таблице, таблице результатов).

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник и другие печатные издания, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- умение не создавать конфликтов или находить выходы из конфликтной ситуации;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## **РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 9 месяцев обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

В работе используется подвижное расписание для проведения школьных соревнований.

Формы и методы занятий:

- Соревнования - метод организации и воспитания коллектива, активизирующий и стимулирующий общественно полезную деятельность путем сравнения и оценки ее результатов, обеспечивающий успех индивидуального и коллективного труда, его производительность, продуктивность и организованность. Важную роль в соревновании играет поощрение всех участников, особенно в личном зачете.
- Фестиваль - массовое соревнование, показ достижений профессионального роста.
- Товарищеская встреча – проводятся между командами отдельных учебных заведений, преподавательским составом и обучающимися в целях развития спортивного соперничества, организации активного

досуга, а также проверки готовности спортсменов к предстоящим соревнованиям, поддержания и совершенствования спортивной формы, упрочения спортивных связей.

- Матчевые встречи заранее предусматриваются планом спортивной работы и носят традиционный характер. В них обычно участвует небольшое количество

команд. Такие соревнования способствуют развитию дружеских взаимоотношений между различными спортивными коллективами.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный - тематический план включает в себя 2 модуля:

I. Тренировочный модуль: легкая атлетика

II. Соревнования: проведение школьной спартакиады, отдельных соревнований

№ п/п	Тема раздела	Теория	Практика
<b>МОДУЛЬ «Легкая атлетика»</b>			
1	Бег на короткие дистанции	В процессе занятия	8
2	Метание малого мяча		10
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»		10
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»		14

5	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		8
6	Кроссовая подготовка		6
<b>МОДУЛЬ «Соревнования»</b>			
1	Школьная спартакиада среди обучающихся начальной школы		8
2	Школьная спартакиада среди обучающихся основной и средней школы		4
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>			<b>68</b>

## **МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

### **• 1 раздел: Беговые упражнения**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетики

#### ***Физическая культура человека***

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Практическая часть:** стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

### **• 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

*История развития легкой атлетики.*

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм

последних шагов в отталкивании в прыжках в длину **с разбега**. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

- **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

***Физическая культура (основные понятия).***

- здоровье и здоровый образ жизни.

**Практическая часть:** разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

- **4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

***Физическая культура человека:***

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Практическая часть:** выполнение «скрестного» шага при разбеге; метание малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 12-16м.

- **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

## ***Способы двигательной деятельности***

- организация досуга средствами физической культуры.

### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», ««Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

## **МОДУЛЬ «СОРЕВНОВАНИЯ»**

1. Школьная спартакиада среди обучающихся начальной школы проводится по видам спорта: баскетбол, пионербол, легкоатлетический кросс, веселые старты, семейные эстафеты, футбол, лыжные гонки.

2. Школьная спартакиада среди обучающихся средней и основной школы проводится по видам спорта: баскетбол, волейбол, легкоатлетический кросс, футбол, лыжные гонки, СФП, ОФП, легкая атлетика.

## **РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### *1. Материально-техническое обеспечение:*

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортивный и тренажёрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;
- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав обучающихся;
- лыжные ботинки на весь состав обучающихся;
  
- смазочный (лыжная мазь, парафин, ускорители и т.д.) и расходный материал - 10-12 комплектов на сезон;
  
- эспандер резиновый - 10 шт;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 16 шт.;
- мячи волейбольные – 6 шт.;
- скакалки - 25 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- рулетка – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.

### *2. Информационное обеспечение:*

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
  
- <https://ru.wikipedia.org/wiki>;
- Журнал теория и практика физической культуры: <http://lib.spotedu.ru/press/tpfk>;

- Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>;

## 5.ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Успеваемость учащихся по данной программе учитывается участие на соревнованиях, фестивалях, товарищеских встречах.

В течение учебного года учащиеся выступают на городских и районных соревнованиях. Промежуточная и итоговая аттестация не предусмотрены.

### **Воспитательные компоненты**

#### **Основные направления воспитательной работы**

1. Гражданско-патриотическое;
2. Духовно-нравственное;
3. Интеллектуальное воспитание;
4. Здоровьесберегающее воспитание;
5. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма;
6. Правовое воспитание и культура безопасности;
7. Экологическое воспитание;
8. Самоопределение и профессиональная ориентация.

**Цель воспитания** – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

#### **Задачи воспитания:**

- создать социально-психологические условия для развития личности;
- формировать потребности в здоровом и безопасном образе жизни, как устойчивой формы поведения;
- создать условия для проявления и раскрытия творческих способностей всех участников воспитательного процесса;
- способствовать сплочению творческого коллектива;



- создать условия воспитания гражданина и патриота России, своего края, своей малой Родины;
- способствовать профессиональному самоопределению.

**Результат воспитания** – будут сформированы представления о морально-этических качествах личности, потребности в здоровом и безопасном образе жизни, бережном отношении к окружающему миру, к активной деятельности по саморазвитию.

#### **Работа с коллективом обучающихся:**

- организация мероприятий, направленных на развитие творческого коммуникативного потенциала обучающихся и содействие формированию активной гражданской позиции;
- участие в общественных мероприятиях.

#### **Работа с родителями:**

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность детского коллектива (организация соревнований с приглашением родителей, открытых занятий, мастер-классов, показательных выступлений).

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998
- В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы. Волгоград «Учитель», 2012г.
- В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Москва. «Просвещение», 2012г.
- В.И.Лях Методика физического воспитания учащихся 10-11классов (пособие для учителя). .Москва «Просвещение» 1997г.
- В.И.Лях «Физическая культура» тестовый контроль 5-9 классы Москва. «Просвещение», 1907г.
- А.Н.Маюров, Я.А.Маюров «В здоровом теле – здоровый дух». Москва 2004г.

- Ю.В.Науменко «Мое здоровье» . Москва «Глобус» 2010г.

- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд.

Центр ВЛАДОС, 2000.