

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ В.И. СУРИКОВА»**

Краснодарская ул., д. 7 Б, г. Красноярск, 660005
Тел./факс (3912) 24-29-84, e-mail: sch1@mailkrsk.ru
<http://школа1-суриков.рф>
ОГРН 1022402485423, ИНН/КПП 2465040955/246501001

Согласовано:
Педагогический совет школы
Протокол № 10
от 30.08.2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 6-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор Сизоненко Татьяна Геннадьевна, педагог дополнительного
образования

г. Красноярск, 2024

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ В.И. СУРИКОВА»**

Краснодарская ул., д. 7 Б, г. Красноярск, 660005
Тел./факс (3912) 24-29-84, e-mail: sch1 @mailkrsk.ru
<http://школа1-суриков.рф>
ОГРН 1022402485423, ИНН/КПП 2465040955/246501001

Согласовано:
Педагогический совет школы
Протокол № 10
от 30.08.2024 года

Утверждаю: Директор
_____ О.Ю. Кириллова
Приказ № 01-10-154
от 02.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 6-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор Сизоненко Татьяна Геннадьевна, педагог дополнительного
образования

г. Красноярск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Нормативно-правовая база:

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от «29» августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Назначение программы:

Образовательная программа «спортивная гимнастика» скомпилирована на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования и учебных пособий.

Занятия по данной программе предполагают личностно ориентированный подход, который учитывает личностные особенности учащихся, социализацию и личностное становление детей, а также физкультурно-спортивное развитие и оздоровление.

Коммуникативная направленность обучения по этой программе позволяет каждому научиться работать как индивидуально, так и в парах.

Занятия по данной программе способствуют развитию физических качеств, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. С помощью подобранных упражнений воспитываются нравственные и волевые качества, и оказывается многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся.

Актуальность программы: Спортивная гимнастика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, гимнастикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на

лужайке. Выполнение гимнастических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Вид программы: скомпилированная программа.

Возрастная группа обучающихся: 6-12 лет

Объем часов, отпущенных на занятия: 102 часов

Продолжительность одного занятия: 30 минут

Количество занятий в неделю: 3

Цели и задачи реализации программы:

Цель образовательной программы - укрепление здоровья воспитанников, обучение гимнастике в доступной для них форме.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Образовательные задачи:

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Принципы реализации программы:

1. **Общепедагогические принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности и систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.

2. Спортивные: направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

Педагогические технологии:

- игровая технология,
- технология сотрудничества,
- групповая технология,
- технология индивидуализации обучения.

Методы:

- Наглядный – при выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.
- Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений.
- Словесный - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
- Практический - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Педагогические результаты образовательной деятельности представляют собой личностные новообразования, которые являются следствием данной деятельности. В процессе занятий гимнастикой по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- укрепление здоровья;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств; развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и т.д.;
- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях гимнастикой;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;
- формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Знания, умения, навыки:

На конец обучения обучающиеся должны

знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях гимнастикой; терминологию простых ОРУ;
- правила выполнения упражнений группой;

-знать последовательность выполнения специальных упражнений и уметь правильно выполнять их; осуществлять страховку и помощь;

-знать терминологию гимнастических упражнений и технику их выполнения;

уметь:

-уметь ходить, бегать, прыгать при изменении частоты ритма;

-принимать основные положения и осуществлять движение рук, ног, туловища без предмета и с предметами;

-уметь выполнять гимнастические элементы.

Ключевые компетенции, на развитие которых направлена программа:

1. Общекультурные компетенции: познания в области духовно-нравственных основ жизни человека, культурологических основ семейных, социальных, общественных явлений и традиций, роли науки и религии в жизни человека, компетенции в бытовой и культурно-досуговой сфере.
2. Спортивно-оздоровительные: физическое развитие, закаливание, тренировка физических качеств.
3. Коммуникативные компетенции: знание способов взаимодействия с окружающими и удаленными людьми, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе.
4. Компетенции личностного самосовершенствования: освоение способов духовного и интеллектуального саморазвития, повышение культуры поведения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид занятия	Кол-во часов
1	Ведение в программу	1
2	Общая физическая подготовка	30
3	Специальная физическая подготовка	20
4	Гимнастические упражнения	40
5	Элементы хореографии	9
6	Тестирование физической подготовки	2
Всего		102

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
1	Вводное занятие Знакомство. Понятие о физической культуре,	1		Индивидуальная

	спорте и гимнастики. Виды гимнастики			
2	Техника безопасности. Понятие о гигиене. Предупреждение травм. Режим дня. Упражнения на формирование осанки.	1		Индивидуальная
3	Общая Физическая Подготовка Строевые упражнения		5	Индивидуальная
4	Общая физическая подготовка. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов		5	Индивидуальная
5	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры		10	Групповая
6	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами из гимнастики		10	Групповая
7	Специальная Физическая Подготовка Упражнения на координацию и прыгучесть		4	Индивидуальная
8	Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие скоростных качеств		3	Индивидуальная
9	Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие гибкости		5	Индивидуальная
10	Специальная физическая		3	Индивидуальная

	подготовка Упражнения на развитие силовых качеств			
11	Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие выносливости		3	Индивидуальная
12	Специальная физическая подготовка Упражнения со скакалкой		2	Индивидуальная
13	Гимнастические упражнения Упоры Упор присев, лежа, согнувшись		3	Индивидуальная
14	Гимнастические упражнения Корзиночка Упражнение «корзиночка», «ласточка»		3	Индивидуальная
15	Гимнастические упражнения Седы Сед на пятках, сед углом		3	Индивидуальная
16	Гимнастические упражнения. Группировка Группировка, перекувы в группировке		3	Индивидуальная
17	Гимнастические упражнения. Стойка на лопатках Стойка на лопатках согнув ноги, с прямыми руками		3	Индивидуальная
18	Гимнастические упражнения. Стойка на руках Стойка на предплечьях, стойка на		3	Индивидуальная

	руках у стены			
19	Гимнастические упражнения. Кувырок Кувырок вперед, назад		3	Индивидуальная
20	Гимнастические упражнения. Кувырок Длинный кувырок		3	Индивидуальная
21	Гимнастические упражнения. Мост Мост лежа, стоя		2	Индивидуальная
22	Гимнастические упражнения. Шпагат Шпагат правый, левый, поперечный		4	Индивидуальная
23	Гимнастические упражнения. Складки Складка ноги вместе, ноги врозь		3	Индивидуальная
24	Гимнастические упражнения. Перекидки Перекидка вперед		3	Индивидуальная
25	Гимнастические упражнения. Колесо Упражнение колесо		3	Индивидуальная
26	Элементы хореографии Упражнения на осанку, позиции рук, ног, туловища		9	Индивидуальная
27	Тестирование физической подготовки Нормативы		2	Контрольное тестирование

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Оборудование:

- маты гимнастические
- мячи набивные
- обручи, скакалки
- скамейки гимнастические
- лестница гимнастическая
- канаты для лазания
- перекладина,

-палки гимнастические
-мостик гимнастический,
-мячи теннисные, набивные
-скакалки
-обручи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М., 2001.
2. Методика преподавания физической культуры: 1-4 класс: Методическое пособие и программа. Издатель: Владос. 2002, 2003г.
3. Менхин, Ю. В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384с.
4. Столов, И. И, Ивочкин В.В. «Спортивная школа: начальный этап» Издательство Москва 2007
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей.

Список литературы для педагога:

- 1.Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика.- Москва, 2005 Издательство: Феникс, 2005 г.
2. Левин, М. В. Гимнастика в хореографической школе. Москва 2001.
3. Бутин И.П. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс.
4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование. - М.,2002.
5. Маргазина, В. А, Семеновой, О. Н. «Гигиена физической культуры и спорта» Санкт-Петербург СпецЛит 2010.
6. Гавердовский, Ю.К, Лисицкая, Т.С, Розин, Е.Ю, Смолевский, В.М. «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)» «Издательство «Советский спорт», 2005.