

Управление образования администрации Харовского муниципального района  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Харовская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Василия Прокатова»

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
от «29»августа 2024 года

Протокол №1 «29» августа 2024 года



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Харовская  
СОШ имени В.Прокатова»  
О.В.Хломова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно–спортивной направленности**

**«Физкульт-Ура!»**

Возраст обучающихся: 14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Шахова Ксения Витальевна,  
Педагог дополнительного образования

г.Харовск

2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: физкультурно–спортивная.

**Новизна** программы заключается в том, что в рамках её реализации создаются условия для занятия физической культурой всем детям с разными данными и способностями. Программа дополнена с учетом интересов детей и включает в себя доступные интересные упражнения под музыкальное сопровождение.

**Актуальность** программы заключается в том, что в объединении физкультурно-спортивной направленности созданы условия не только для физической активности детей, но и для самореализации и самовыражения детей и подростков.

Дети, привыкшие к занятиям физической культурой, создают вокруг себя эстетическое поле притяжения сверстников. Самое главное, что они усиливают проникновение правил здорового образа жизни в общество сверстников.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития физических способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к физкультуре и спорту, но и раскрытию лучших человеческих качеств. Программа не предусматривает профессионального обучения, так как ориентирована на детей с различными физическими данными, на всех, кто желает заниматься физической культурой.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (с последующими изменениями)
2. «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при

реализации образовательных программ» приказ Министерства просвещения и науки РФ от 23.08.2017 № 816.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р
5. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями)
6. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства», на период до 2027 года
8. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха оздоровления детей и молодежи» постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28
9. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
10. Концепция дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р).

**Цель программы:** создание условий для развития у детей и подростков сознательного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, воспитание их активными пропагандистами здорового образа жизни.

**Задачи** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

**Обучающие:**

- дать начальное представление о фитнес–танцах;
- обучить основам легкой атлетики.

**Развивающие:**

- развивать интерес к физической культуре;
- обогатить знания обучающихся о различных физических упражнениях.

**Воспитательные:**

- стимулировать обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой;
- формировать у воспитанников коммуникативную, социальную, этическую и гражданскую компетентности.

**Уровень сложности:** базовый.

**Возраст детей:** 14 лет.

**Сроки реализации ДООП:** сентябрь 2024 г. – май 2025 г.

**Язык реализации ДООП:** русский.

**Режим занятий:** 1 занятие в неделю

**Форма обучения** – очная.

**Форма занятий** – групповая.

**Продолжительность занятий** Продолжительность одного занятия составляет 40 мин.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

- знакомство с фитнес–танцами, их историей и особенностями;
- обучение базовыми упражнениями фитнес–танцев;
- обучение техникой и видами бега на длинные дистанции;

– овладение музыкально - теоретическими знаниями.

**Метапредметные:**

– формирование мотивации к физической активности, целеустремлённости и настойчивости в достижении цели;

– приобщение обучающихся к активной позиции в школьной жизни;

– осуществление самоконтроля выполняемых практических действий, корректировку хода практической работы.

**Личностные:**

– формирование представления о нравственных нормах, развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

**Способы определения результативности планируемых результатов и формы подведения итогов реализации программы:**

**Для девочек:**

Мероприятие	Дата
Фитнес–разминка на перемене	Раз в месяц
Тестирование по теории фитнес-танцев	Октябрь
Открытая тренировка	Октябрь
Участие в соревнованиях	Сентябрь – Кросс нации, октябрь – День ходьбы, май – эстафета ко Дню Победы

**Для мальчиков:**

Мероприятие	Дата
Беговая эстафета	Раз в месяц
Открытая тренировка	Октябрь
Участие в соревнованиях	Сентябрь – Кросс нации, октябрь – День ходьбы, май – эстафета ко Дню Победы
Тестирование по теории бега на длинные дистанции	Октябрь

### Учебный план для девочек

№, п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, инструктаж	1	1	–	–
2	Знакомство с фитнес–танцами	1	1	–	Опрос
3	Изучение простых фитнес–танцев	16	0	16	Практическое задание
Открытые тренировки, фитнес–разминки и соревнования					
Итого:		18			

### Учебный план для мальчиков

№, п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, инструктаж	1	1	–	–
2	Знакомство с основами бега на длинные дистанции	1	1	–	Опрос
3	Изучение специальных беговых упражнений, тренировки	16	0	16	Практическое задание
Открытые тренировки, фитнес–разминки и соревнования					
Итого:		18			

**Итого: 36 часов.**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Для девочек:

#### **1. Вводное занятие, инструктаж.**

Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения.

#### **2. Знакомство с фитнес–танцами.**

Теория: Истории появления и разновидности фитнес-танцев.

#### **3. Изучение простых фитнес–танцев.**

Практика: основные движения под музыкальное сопровождение.

**Примерный список фитнес-танцев:** зумба, танец и сила, флешмобы.

### Для мальчиков:

#### **1. Вводное занятие, инструктаж.**

Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения.

#### **2. Знакомство с основами бега на длинные дистанции.**

Теория: история, техника и особенности вида спорта.

#### **3. Изучение специальных беговых упражнений, тренировки.**

Практика: проведение тренировок (специальных беговых упражнений и упражнений, направленных на общую физическую подготовку).



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Для девочек:

<u>Месяц</u>	<u>Кол-во занятий</u>	<u>Темы, разделы</u>
Сентябрь	4	1. Вводное занятие, инструктаж 2. Знакомство с фитнес–танцами 3. Изучение простых фитнес–танцев – 2 занятия
Октябрь	4	Изучение простых фитнес–танцев – 4 занятия
Ноябрь	4	Изучение простых фитнес–танцев – 4 занятия
Декабрь	4	Изучение простых фитнес–танцев – 4 занятия
Январь	4	Изучение простых фитнес–танцев – 4 занятия
Февраль	4	Изучение простых фитнес–танцев – 4 занятия
Март	4	Изучение простых фитнес–танцев – 4 занятия
Апрель	4	Изучение простых фитнес–танцев – 4 занятия
Май	4	Изучение простых фитнес–танцев – 4 занятия

Для мальчиков:

<u>Месяц</u>	<u>Кол-во занятий</u>	<u>Темы, разделы</u>
Сентябрь	4	1. Вводное занятие, инструктаж 2. Знакомство с основами бега на длинные дистанции 3. Изучение специальных беговых упражнений, тренировки – 2 занятия
Октябрь	4	Изучение специальных беговых упражнений, тренировки – 4 занятия
Ноябрь	4	Изучение специальных беговых упражнений, тренировки – 4 занятия
Декабрь	4	Изучение специальных беговых упражнений,

		тренировки – 4 занятия
Январь	4	Изучение специальных беговых упражнений, тренировки – 4 занятия
Февраль	4	Изучение специальных беговых упражнений, тренировки – 4 занятия
Март	4	Изучение специальных беговых упражнений, тренировки – 4 занятия
Апрель	4	Изучение специальных беговых упражнений, тренировки – 4 занятия
Май	4	Изучение специальных беговых упражнений, тренировки – 4 занятия

Годовой календарный учебный график  
по дополнительным общеобразовательным программам  
на 2024 – 2025 учебный год

1. Начало учебного года - 2 сентября 2024 года
2. Окончание учебного года – 26 мая 2025 года
3. Продолжительность учебного года - 36 недель
4. Сменность занятий – 2.
5. Начало занятий 1 смена – 13.00; 2 смена - 18.30
6. Окончание занятий – 20.00.
7. Продолжительность занятий от 1-го часа до 2-х часов. После одного часа устраивается 10-минутный перерыв.
8. Учреждение организует работу в течение всего календарного года.  
В период каникул создаются объединения с постоянным и переменным составом. В период школьных каникул занятия могут проводиться по отдельному плану, включающие в себя разного вида формы работы с детьми (походы, экскурсии, посещения музеев и спектаклей, праздники).

## МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Спортивный зал, раздевалки;
- Перекладина гимнастическая (пристеночная);
- Мат гимнастический;
- Кегли;
- Обручи;
- Скакалки;
- Скамейка;
- Свисток;
- Секундомер;
- Музыкальная колонка.

### ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

#### Для девочек:

Мероприятие	Дата
Фитнес–разминка на перемене	Раз в месяц
Тестирование по теории фитнес-танцев	Октябрь
Открытая тренировка	Октябрь
Участие в соревнованиях	Сентябрь – Кросс нации, октябрь – День ходьбы, май – эстафета ко Дню Победы

#### Для мальчиков:

Мероприятие	Дата
Беговая эстафета	Раз в месяц
Открытая тренировка	Октябрь
Участие в соревнованиях	Сентябрь – Кросс нации, октябрь – День ходьбы, май – эстафета ко Дню Победы

**КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** реализует программу педагог дополнительного образования.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для девочек:

1. Что такое аэробика?
2. Для чего нужна разминка?
3. Что такое фитнес-танец?
4. Поперечный и продольный, это виды...
  - А) прыжков
  - Б) шпагатов
  - В) шагов
5. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это...
  - А) стретчинг
  - Б) черлидинг
  - В) танец
6. Назовите форму одежды для тренировок
7. Что такое степ-аэробика?
8. Охарактеризуйте зумбу.
9. Охарактеризуйте флешбом.
10. Охарактеризуйте танец-силу.

**Для мальчиков:**

1. Бег на средние дистанции проводится на расстояние:

- А) 500 м
- Б) 800 м
- В) 2500 м

2. Бег на длинные дистанции проводится на расстояние:

- А) 2500 м
- Б) 3000 м
- В) 2000 м

3. Какая классическая дистанция включена в программу Олимпийских игр?

- А) 1500 м
- Б) 2000 м
- В) 2500 м

4. Из скольких частей состоит техника бега на средние и длинные дистанции?

- А) двух
- Б) трех
- В) четырех

5. Какой старт используют в беге на длинные дистанции?

- А) только высокий старт
- Б) высокий и низкий старт
- В) низкий старт

6. Правильный угол отталкивания в беге на средние дистанции составляет:

- А) около  $50^\circ$
- Б) около  $40^\circ$
- В) около  $30^\circ$

7. Является ли ошибка в старте излишне широкая или узкая постановка ног в стартовом положении?
- А) Да
  - Б) Нет
8. Является ли ошибкой отсутствие психологической готовности к стартовому ускорению?
- А) Да
  - Б) Нет
9. Какова длина финишного броска в беге на средние и длинные дистанции?
- А) 500 м
  - Б) 150-250 м
  - В) 50-100 м
10. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?
- А) Ловкость
  - Б) Силу
  - В) Выносливость
11. Отличается ли техника бега по виражу от техники бега по дистанции?
- А) Нет
  - Б) Да
12. Необходимо ли при пробеге поворота (виража) наклоняться влево (к центру поворота)?
- А) Нет
  - Б) Да
13. Как называется финишный бросок?
- А) Спурт
  - Б) Спрут
14. Обязан ли участник в беге на 800 м первые 100 м пробегать по отдельной дорожке?

А) Да

Б) Нет

15. Заканчивая дистанцию, может ли бегун сразу (резко) останавливаться?

А) Нет

Б) Да

### **Список использованных источников и литературы**

1. Концепция дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р).
2. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха оздоровления детей и молодежи» постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями)
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства», на период до 2027 года
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р
7. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»
8. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
9. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (с последующими изменениями) «Об утверждении

Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» приказ Министерства просвещения и науки РФ от 23.08.2017 № 816.