

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Старожиловский Дом детского творчества" муниципального образования-  
Старожиловский муниципальный район Рязанской области

*Утверждаю* **Директор Дома  
детского творчества**



**О.В. Сваткова**

**«30» августа 2024г.**

**Приказ № 14 от 30.08.2024г.**

**Согласованно: Протокол совет учреждения № 2 от «30» августа 2024г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная карусель»**

**Возраст обучающихся: 13-15**

**Срок реализации: 72 часа (36 недель)**

**Уровень программы: стартовый**

**Разработчик программы:**

*Педагог дополнительного образования*

*Логинова Ольга Юрьевна*

р.п. Старожилово, 2024 г.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель» направлена на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Всё это входит в приоритеты государственной политики в области воспитания. Данная Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки, обеспечивающей оздоровительный эффект. В процессе реализации программы проводятся занятия с мультимедийной поддержкой. Физкультура и спорт охватывают безграничное множество движений, положений, упражнений, включая такие, которые не совсем характерны для повседневной жизни человека. Видеоматериалы помогают наглядно показать в движении и в статике то или иное положение со всех ракурсов. Применение информационно-коммуникационных технологий позволяют оживить процесс обучения, сделать занятие наглядным, красочным, информативным, повысить эффективность усвоения, активизировать познавательную деятельность, разрядить эмоциональную напряженность.

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная

### **Актуальность программы:**

Актуальность программы обусловлена несколькими факторами, которые отражают как индивидуальные потребности подростков, так и общественные интересы. Основные аспекты которые подчеркивают значимость программы:

#### 1. Физическое развитие и здоровье:

- поддержание физической формы;
- профилактика заболеваний;
- психическое здоровье.

#### 2. Социальное развитие:

- развитие социальных навыков;
- формирование позитивного окружения.

#### 3. Личностное развитие:

- самодисциплина и ответственность;
- уверенность в себе;
- целеустремленность.

#### 4. Общественные интересы:

- формирование здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения;

- поддержка национальных интересов.

### **Роль и место программы в образовательной программе образовательного учреждения:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МБУ ДО «Старожиловский Дом детского творчества». В соответствии с основной целью и задачами образовательной программы учреждения данная программа направлена на обеспечение оптимальных условий для высокого качества образовательных услуг и их доступности, способствующих адаптации детей к жизни в обществе, их личностному развитию, выявлению и поддержке детей, проявляющих выдающиеся способности, помогает их профессиональному самоопределению, воспитывает интерес к творческому труду. Данная программа востребована со стороны учащихся и родителей (законных представителей).

В современном мире актуальна потребность позаботиться об укреплении связей ребенка с природой, культурой, трудом и искусством.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения учащихся, преемственность в решении образовательных, воспитательных и развивающих задач, удовлетворяет социальный заказ на развитие обучающихся.

В процессе обучения у обучающихся формируется ответственное отношение к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни, мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Отличительные особенности программы:**

Отличительная особенность программы "Спортивная карусель" заключается в ее комплексном подходе, который сочетает физическое развитие, личностное и социальное становление, а также способствует формированию здорового образа жизни.

#### **Новизна программы:**

Новизна программы заключается в следующих аспектах:

1. Использование цифровых платформ и приложений для отслеживания прогресса, анализа физической активности.
2. Организация мероприятий, направленных на развитие лидерских качеств, командной работы и социальной ответственности.
3. Разработка персонализированных тренировочных планов, учитывая физические данные, цели и интересы каждого участника.

#### **Адресат программы:**

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 13-15 лет.

Этот возраст - важный этап в жизни, когда формируются личные ценности, интересы и мировоззрение. В этот период происходит интенсивный рост и развитие организма, что может вызвать у подростков чувство дискомфорта и неуверенности в себе. Важно учитывать физические нагрузки и активности, которые будут способствовать гармоничному развитию.

**Уровень освоения программы:** стартовый

**Наполняемость группы:** 10-20 человек

**Объем программы:** 72 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Режим занятий:** Занятия проводятся по 1 часу 2 раза в неделю.  
Продолжительность занятия - 45 мин.

**Форма(ы) обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** Цель - гармоничное развитие физических, личностных и социальных качеств подростков через занятия физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- ознакомить с играми народов мира;
- ознакомить с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомить с принципами правильного питания;
- ознакомить с основными видами мышц;
- сформировать правильную осанку;
- ознакомить с основными правилами личной гигиены.

**Развивающие:**

- развить основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость;
- развить внимание и координацию;
- развить гибкость и выносливость.

**Воспитательные:**

- воспитать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитать активную жизненную позицию;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитать волевые качества.

**1.3. Планируемые результаты освоения программы****Предметные образовательные результаты:**

- знают игры народов мира;
- знают основные знания техники безопасности;
- знают принципы правильного питания;
- знают основные виды мышц;
- сформирована правильная осанка;
- знают основные правила личной гигиены.

**Метапредметные результаты:**

- развиты основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость;
- развиты внимание и координация;
- развита гибкость и выносливость.

**Личностные результаты:**

- воспитано чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитана активная жизненная позиция;
- сформирован навык здорового образа жизни;
- воспитаны волевые качества.

**1.4. Учебный план**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный. Техника безопасности. Входная аттестация.	2	1	1	Наблюдение, опрос.
2.	Общая физическая подготовка.	25	3	22	Наблюдение, опрос, сдача нормативов.

3.	Специальная физическая подготовка.	20	3	17	Наблюдение, опрос, сдача нормативов.
4.	Подвижные игры.	23	3	20	Наблюдение.
5.	Итоговая аттестация.	2	0	2	Сдача нормативов.
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

### 1.5. Содержание учебного плана

**Раздел 1.** Вводный. Техника безопасности. Входная аттестация.

**Теория:** Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные этапы развития гигиены, основоположники гигиены. Влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурников и спортсменов. Правила, способы и виды закаливания.

**Практика:** Выполнение практических заданий, упражнений, входная диагностика.

**Раздел 2.** Общая физическая подготовка.

**Теория:** Характеристика двигательной активности и её влияния на физическое развитие и здоровье человека. Факторы, влияющие на параметры активности. Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

**Практика:** Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки. Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения с использованием предметов. Значение общеразвивающих упражнений. Обучение бегу на 60,30 метров с различных исходных положений. Челночный бег 3x10 м. Специальные беговые упражнения: Подскоки с постановкой шага или “пружинка”. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Перекат с пятки на носок. Многоскоки или «олений бег». Бег на прямых ногах. Перекрестный шаг. Приставные шаги. Выталкивание. Бег боком, приставным шагом. Колесо. Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.

**Раздел 3.** Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Осанка, её влияние на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Оказание первой медицинской помощи: Алгоритм оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Техника непрямого массажа сердца. Приём Геймлиха. Кровотечение.

**Практика:** Работа со стопами. Мобилизация и укрепление. Упражнения на улучшение мобильности и стабильности стопы, на укрепление голеностопного сустава. Работа стопами в сопротивлении с резиной от себя, на себя. Динамическая растяжка стоп у опоры. Разминка с мячами, Упражнения на устойчивость. Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие и укрепление дыхательной системы организма. Универсальный комплекс упражнений для укрепления позвоночника. Прогиб назад стоя. Позы: сфинкса, пловец. Упражнения на расслабление мышц. Работа со скакалкой: Скиппинг. Попеременные прыжки. Боксер. Маятник. Бег на месте. Ножницы. Усложненные ножницы. Циркуль. Колени вверх. Пяточка–носочек. Петля. Твист. Быстрый марш. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины: Уголок на полу. Боковые скручивания на мяче. Уголок с боковым скручиванием. Планка со сгибанием рук. Упражнение «супермен». Тяга к животу сидя. Тяга в наклоне. Жим лежа на мяче. Скручивания в боковой планке. Планка со сгибанием рук.

**Раздел 4:** Подвижные игры.

**Теория:** История баскетбола. Правила игры. История волейбола. Правила игры.

**Практика:** Баскетбол. Комплекс упражнений с набивными мячами: Броски мяча в мишень, сбоку, с колена или сидя, со складкой, передача мяча из рук в ноги. «Скалолаз» с руками на мяче. Броски мяча в паре. Галоп с бросками. Отжимания со сменой рук на мяче. ABC-планка. Русские скручивания. Дровосек. Выпады в прыжке с переносом рук. Выпад с броском в пол. Прыжок в приседание с броском мяча. Броски об пол, с разворотом. Броски и спринт. Передача мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Волейбол. Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение.

**Раздел 5:** Итоговая аттестация.

**Практика:** Проведение итоговой аттестации. Обсуждение результатов, выводы, рекомендации.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

**Год обучения: 2024-2025гг.**

**Количество учебных недель: 36**

**Количество учебных дней: 72**

**Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 10.09.2024 - 31.12.2024**

**2 полугодие – 01.01.2025 - 31.05.2025**

Наименование объединения	Уровень	Продолжительность обучения	Количество занятий в неделю Продолжительность	Наименование дисциплины	Кол. акад. часов в год	Кол. часов в неделю
«Спортивная карусель»	стартовый	1 год	1 часа 2 раза в неделю по 45 мин.	Спортивная карусель	72	2

## 2.2. Формы аттестации/контроля

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:**

соревнования и турниры, сдача нормативов.

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:**

Беседа, опросы.

**Особенности организации аттестации/контроля:**

*Входная аттестация* проводится с целью определения уровня знаний, умений, навыков обучающихся, а также их потенциала к развитию.

*Итоговая аттестация* обучающихся проводится по итогам освоения ДООП с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных образовательных программ.

*Текущий контроль* обучающихся проводится с целью установления фактического уровня освоения теоретических знаний по темам (разделам) программы, их практических умений и навыков.

## 2.3. Оценочные материалы

Контрольные испытания для итоговой аттестации:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

7. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.

8. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

9. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

10. Спортивные игры. Ведение баскетбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, бросок мяча через сетку.

Контрольные нормативы для обучающихся.

п/п	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1	Бег 30м с низкого старта	4,6	5,0
		5,0	5,3
2	Бег 60 м с низкого старта	8,5	9,4
		9,4	9,8
3	Прыжок в длину с места (см)	180	170
		210	180
4	Кросс 1,5км	8,00	8,20
		8,29	8,55
5	Прыжок в длину с разбега	225	210
		200	190
6	Поднятие туловища из положения лежа за 60 с	32	27
		27	24
7	Отжимания	13	10
		7	5

#### 2.4. Методическое обеспечение программы

##### Методические материалы:

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются: словесные методы обучения – в виде лекций, объяснений, бесед, диалогов, консультаций;

Практическое занятие проводится как тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований. Используются словесные методы в виде объяснения; наглядные методы в виде показа.

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях.

#### **Методики и технологии:**

##### *Здоровье-сберегающие технологии:*

- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

##### *ИКТ технологии, электронные образовательные ресурсы:*

- организации образовательного процесса: при обучении педагоги используют компьютеры и т.п.;
- создание учебно-методического обеспечения: все эти разработки способствуют образовательной деятельности обучающихся;
- осуществление контроля и самоконтроля: позволяет осуществлять контроль как за знаниями обучающихся, так и образовательным уровнем педагогов. Такой вид контроля позволяет быстро и радикально обновлять арсенал средств и дополнять его интерактивным взаимодействием, возможностями выбора разноуровневого задания;
- использование систематизированных баз данных.

##### *Игровые технологии:*

Игровые технологии – одни из популярных педагогических технологий, применяемых в дополнительном образовании детей. Это технологии, в

основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности.

### **2.5. Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 10-20 человек и отвечающего правилам СанПин;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Коврик гимнастический
5. Гимнастические маты
6. Мяч теннисный
7. Скакалка гимнастическая
8. Палка гимнастическая
9. Кегли
10. Мячи
11. Секундомер

#### **Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **2.6. Воспитательный компонент**

#### **Цель воспитательной работы**

Гармоничное развитие личности обучающихся через физическую активность и спорт.

**Задачи воспитательной работы**

- воспитать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитать активную жизненную позицию;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитать волевые качества.

**Приоритетные направления воспитательной деятельности**

гражданско-патриотическое воспитание, здоровьесберегающее воспитание.

**Формы воспитательной работы**

беседа, прогулка, спортивная игра.

**Методы воспитательной работы**

рассказ, беседа, упражнение, поручение, соревнование, игра, наблюдение, тестирование.

**Планируемые результаты воспитательной работы**

- воспитано чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитана активная жизненная позиция;
- сформирован навык здорового образа жизни;
- воспитаны волевые качества.

**Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Спортивный праздник «Золотая осень»	воспитать чувство ответственности и умения работать в команде	Очная	Сентябрь
2	Участие в организации Спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»	формирование здорового образа жизни;	Очная	Ноябрь
3	Спортивный праздник «Спортивные елки»	воспитать активную жизненную позицию	Очная	Декабрь
4	Спортивные состязания «Солдатский марафон»	воспитать чувство ответственности и умения работать в команде;	Очная	Февраль

		воспитать активную жизненную позицию; формирование здорового образа жизни; воспитать волевые качества.		
5	Декада по физической культуре и безопасности жизнедеятельности	воспитать активную жизненную позицию; формирование здорового образа жизни;	Очная	Март
6	«День здоровья»	формирование здорового образа жизни; воспитать волевые качества.	Очная	Апрель
7	Участие в мероприятии, посвященному Дню Победы	воспитать чувство ответственности и умения работать в команде; воспитать активную жизненную позицию;	Очная	Май

### 3. Список литературы:

1. Атлетическая гимнастика. Методическое пособие. В.Н.Андреев, Л.В.Андреева. М.; Изд-во «Физкультура и спорт»2009 г.
2. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла, перевод с английского – М.: АСТ: Астрель, 2008 г.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С.

- Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005 - 240 с.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011
  5. Атлетизм: теория и методика тренировки. Учебник. Г.П. Виноградов. – М.:Советский спорт, 2009
  6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: нормативные требования и алгоритм внедрения, практическое руководство / В.Я.Барышников, Ю.И.Громыко. - Екатеринбург: ОГ ФСО «Юность России», 2014.-68с.
  7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед.учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
  8. Ступени образования – ступени ГТО. Школьникам о развитии физических качеств при самостоятельных занятиях/ В.Я.Барышников. - Екатеринбург. 2015.-272с
  9. Твой олимпийский учебник [текст]: учеб.пособие для олимпийского образования /В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.-25-е изд. перераб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2014 – 224
  10. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2008 г
  11. Упражнения с отягощениями. Руководство для слушателей курсов повышения квалификации по специальностям: персональный тренер по фитнесу, инструктор тренажерного зала. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2009 г.
  12. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /В.И.Лях. – 3-е изд. -М.: Просвещение, 2012
- 11 Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». –Ростов н/Д: «Феникс», 2003

#### **Электронные ресурсы:**

- 1.Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс] / <http://www.teoriya.ru/ru>
2. Комплекс упражнений по физической культуре [Электронный ресурс] / <https://kazedu.com/>