

Управление образования
администрации Гороховецкого района Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Росинка»

Принята:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ЦДТ «Росинка»
протокол от 30.07.2025 № 7

Утверждена:
директором МБУ ДО ЦДТ «Росинка»
приказ от 30.07.2025 № 130

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный спортсмен»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: учащиеся 7 -10 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев (72 часа)

Уровень сложности программы: ознакомительный

Составитель: Кулагин Вячеслав Юрьевич
педагог дополнительного образования
МБУ ДО ЦДТ «Росинка»

г. Гороховец, 2025

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный спортсмен»
2.	Организация-исполнитель	МБУ ДО ЦДТ «Росинка»
3.	Директор	Прохорова Юлия Александровна
4.	Адрес организации-исполнителя	Мира ул., д. 15, г. Гороховец, Владимирская область, 601480.
5.	Телефон (факс), e-mail	8 (49238) 2-35-98, e-mail: cdtrosinka@yandex.ru
6.	Ф.И.О. автора программы	Кулагин Вячеслав Юрьевич
7.	Должность автора программы	Педагог дополнительного образования
8.	Целевые группы	Учащиеся в возрасте 7-10 лет
9.	Цель программы	Воспитание физически здоровой личности ребенка средствами общей физической подготовки
10.	Задачи программы	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена – обучение спортивным подвижным играм – обучение основам лыжной подготовки <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие дисциплинированности, смелости и решительности; – укрепление здоровья учащихся; – развитие вестибулярного аппарата, быстроты и точности реагирования; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование умения работать в команде; – воспитание социально активной личности
11.	Направленность	Физкультурно-спортивная
12.	Срок реализации программы	9 месяцев
13.	Вид программы	модифицированная
14.	Уровень освоения программы	ознакомительный
15.	Способ освоения программы	Очный
16.	Ожидаемые результаты	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знают основы физиологии и гигиены спортсмена – знают правила и умеют играть в спортивные подвижные игры – обучены основам лыжной подготовки <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развита дисциплинированность, смелость и решительность;

		–развит вестибулярный аппарат, быстрота и точность реагирования; Воспитательные: –сформировано умение работать в команде
17.	Контроль реализации программы	Контроль осуществляется по текущей и промежуточной аттестации.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» составлена на основе нормативных законодательных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в необходимости вовлечения детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в физически активные виды спорта. Кроме этого, в условиях агрессивной информационной среды программа способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Отличительные особенности программы

ДООП «Юный спортсмен» составлена с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Особенностью данной программы является организация оптимального двигательного режима;

пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение учащихся к проблеме сохранения своего здоровья,

Основные характеристики программы

Уровень программы - ознакомительный

Адресат - учащиеся 7 - 10 лет, без медицинских противопоказаний.

Форма обучения – очная

Объем и срок реализации программы: Общий объем часов по программе – 72 часа, срок реализации 9 месяцев.

Режим занятий: Общее количество учебных часов в неделю – 2. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа, с перерывом между занятиями 10 минут. Академический час 45 минут.

1.2.Цель программы

Воспитание физически здоровой личности ребенка средствами общей физической подготовки

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена
- обучение спортивным подвижным играм
- обучение основам лыжной подготовки

Развивающие:

- развитие дисциплинированности, смелости и решительности;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие вестибулярного аппарата, быстроты и точности реагирования;

Воспитательные:

- формирование умения работать в команде;
- воспитание социально активной личности

1.3Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля	
		всего	теория	практика	Текущий	Промежуточный
1	Вводное занятие.	1	1		опрос	
2	Легкая атлетика	23	1	22	выполнение контрольных нормативов	
3	Лыжная подготовка	32	1	31	выполнение контрольных нормативов	
4	Подвижные и спортивные игры	15	1	14	Игра, соревнование	
5.	Итоговое занятие	1		1		соревнование
	Итого	72	4	68		

Содержание учебного плана

1. Водное занятие

Теория: Знакомство с детьми, ознакомление с планом работы студии на учебный год, техникой безопасности, беседа о правилах поведения в Центре, беседа о форме одежды на занятиях спортом.

2. Основы легкой атлетики

Теория: теоретические основы легкой атлетики. Техника безопасности. Техники исполнения упражнений.

Практика: Выполнение двигательных действий: Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

3. Лыжная подготовка

Теория: Основы техники ходьбы на лыжах

Практика: Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.) Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

4. Подвижные и спортивные игры

Теория: правила спортивных и подвижных игр. Техника безопасности.

Практика: Проведение спортивных и подвижных игр (Игра "Хвосты", «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Воробьи, вороны», «Вышибалы», «Колесо», «Сумей догнать», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее», «Эстафета с палками и прыжками», «Шагай вперед!»)

5. Итоговое занятие

Практика: соревнование «Дальше! Выше! Сильнее!»

1.4. Ожидаемые результаты

Обучающие:

- знают основы физиологии и гигиены спортсмена
- знают правила и умеют играть в спортивные подвижные игры
- обучены основам лыжной подготовки

Развивающие:

- развита дисциплинированность, смелость и решительность;
- развит вестибулярный аппарат, быстрота и точность реагирования;

Воспитательные:

- сформировано умение работать в команде

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и промежуточный.

Проведение текущей аттестации проходит в форме опроса, игры, соревнования, выполнения контрольных нормативов

Форма промежуточной аттестации – соревнование

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота,

журнал посещаемости, фото, выполнение контрольных нормативов

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: грамота, диплом, благодарность

Оценочные материалы

В текущем контроле отражаются результаты освоения образовательной программы, которые отслеживаются с использованием диагностической карты, разработанной педагогом самостоятельно с учетом изучаемых тем ДОП.

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на открытом воздухе;
- мячи для футбола, волейбола, набивные мячи, мячи для метания;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- секундомер

Информационное:

<https://sport.insure/blog/legkaya-atletika-dlya-detey/>

<https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html>

<http://www.rosatletika.ru>

https://studme.org/378258/pedagogika/uprazhneniya_razvitiya_fizicheskikh_sposobnostey_detey_doshkolnogo_vozrasta

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/09/10/kompleks-zanyatiy-polyzhnoy-podgotovke-doshkolnikov>

https://studme.org/356948/meditsina/sportivnye_podvizhnye_igry

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Кулагин Вячеслав Юрьевич. Стаж работы – 23 года.

Методические материалы

Методы обучения: словесные, наглядные, практические

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуации «успеха».

Педагогические технологии: групповое обучение

Формы учебных занятий: самостоятельная работа, практическая работа

по дидактической цели: вводное занятие, практическое занятие, комбинированные формы занятий.

Алгоритм учебного занятия Учебное занятие, как правило, состоит из двух частей: теоретической (занимает от 10 до 30% времени занятия) и практической деятельности учащихся (от 70 до 90% времени занятия).

Перечень методических и дидактических материалов

№	Наименование темы программы	Источник информации темы занятий	
		Литература (автор, страница)	Интернетресурсы (адрес сайта), методические разработки, дидактический материал, наглядное пособие
1	Легкая атлетика		https://sport.insure/blog/legkaya-atletika-dlya-detey/ https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detey.html http://www.rosatletika.ru
2	Лыжная подготовка	https://s.econf.rae.ru/pdf/2018/03/6839.pdf	https://studme.org/378258/pedagogika/uprazhneniya_razvitiya_fizicheskikh_sposobnostey_detey_doshkolnogo_vozrasta https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/09/10/kompleks-zanyatij-po-lyzhnoy-podgotovke-doshkolnikov
3	Подвижные и спортивные игры	http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html https://studopedia.ru/15_91309_podvizhnie-i-sportivnie-igri.html	https://studme.org/356948/meditsina/sportivnye_podvizhnye_igry

2.2. Рабочая программа

Программа рассчитана для учащихся 7 – 10 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа, общий объем часов по программе – 72 часа.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов по программе	Форма занятий	Форма контроля
	план	факт				
1.	сентябрь		Вводное занятие.	1	Беседа	опрос
2.	Сентябрь октябрь		Легкая атлетика	24	Теоретическое занятие Практическое занятие	выполнение контрольных нормативов
3.	Ноябрь, декабрь, январь, февраль, март		Лыжная подготовка	37	Теоретическое занятие Практическое занятие	выполнение контрольных нормативов
4.	Март, апрель, май		Подвижные и спортивные игры	14	Теоретическое занятие Практическое занятие	игра, соревнование
5.	Май		Итоговое занятие	1	Практическая работа	соревнование

Список используемой литературы

1. Гришина Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. - М.: Феникс, 2014 г.
2. Спортивные игры: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2000 г.
3. Филин В.П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - М.: Просвещение, 1998г.
4. Филин В.П. Начальная подготовка юного спортсмена. – М.: Просвещение, 2004г.