

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
«Атлет»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: учащиеся 12 -16 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев (72 часа)

Уровень сложности программы: базовый

Составитель: Кулагин Вячеслав Юрьевич

педагог дополнительного образования

МБУ ДО ЦДТ «Росинка»

г. Гороховец, 2025

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлет»
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 12 -16 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 природного потенциала каждого ребенка; – Развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям; – Развитие двигательных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений); – Способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды. <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	базовый
15.	Способ освоения программы	Очный
	Ожидаемые	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знаком с основами физиологии и гигиены

16.	результаты	<p>спортсмена</p> <ul style="list-style-type: none"> – знает правила и умеет играть в спортивные подвижные игры – знает основы лыжной подготовки <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Развита природный физический потенциал; – Развита мотивация и положительное отношение ребенка к занятиям; – Развита двигательные качества (выносливость, быстрота, ловкость, сила, координация движений); <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформировано умение работать в команде; – воспитана социально активная личность
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 «Атлет» 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 «лыжные гонки», утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г

Актуальность программы

Программа ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни учащихся. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Отличительной особенностью данной программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Основные характеристики программы

Уровень программы - базовый

Адресат - программа ориентирована на учащихся 12 - 16 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: 1 раз в неделю по 2 академических часа, с перерывом между занятиями 10 мин (академический час – 45 мин).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – Воспитание физически здоровой личности ребенка средствами общей физической подготовки

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

- Развитие природного потенциала каждого ребенка;
- Развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- Развитие двигательных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- Способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

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

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика	Текущ.	Промеж.
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Опрос	
2	Общая физическая подготовка	10		10	Наблюдение	
3	Специальная физическая подготовка	10		10	Наблюдение	
4	Основы знаний по лыжной подготовке	3	3		Тестирование	
5	Техника передвижения на лыжах	28		28	беседа	
5.1	Скользкий шаг	4		4	Наблюдение	
5.2.	Попеременный двухшажный ход	4		4	Наблюдение	
5.3.	Спуск в стойке устойчивости	4		4	Наблюдение	
5.4.	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	4		4	Наблюдение	
5.5.	Поворот переступанием на месте	4		4	Наблюдение	
5.6.	Торможение падением	4		4	Наблюдение	
5.7.	Непрерывное передвижение до 3 км	4		4	Наблюдение	
6.	Кроссовая подготовка	4		4	Наблюдение	
7.	Подвижные игры и эстафеты	14		14	Наблюдение	
8.	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль, соревнования	
	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, бе-

седа о форме одежды на занятиях спортом.

2. Общая физическая подготовка

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Прыжок через препятствие, упражнения на скамье. Ходьба обычная и с различными положениями рук. С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием»

3. Специальная физическая подготовка

Практика: Бег. Обучение имитациям лыжных ходов. Бег с имитацией на подъёмах. Упражнения на различные группы мышц. Развитие скоростно-силовую выносливость методом круговой тренировки. Бег с имитацией на подъёмах. Спортивная игра. Бег по пересеченной местности. Игры с элементами лыжной подготовки

4. Основы знаний по лыжной подготовке

Теория: Лыжный спорт в России. Методы подсчета ЧСС. Гигиена юного спортсмена. Кросс. Характеристика лыжных ходов. Закаливание организма. Правильный подбор инвентаря.

5. Техника передвижения на лыжах

Практика: Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Поворот переступанием на месте. Непрерывное передвижение до 3 км

6. Кроссовая подготовка

Практика: Бег. Техника лыжных ходов.

7. Подвижные игры и эстафеты

Практика: Практика: «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Бой петухов», «День и ночь», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», Эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий.

8. Итоговое занятие

Практика: контрольные испытания

1.4. Ожидаемые результаты

Обучающие:

- знаком с основами физиологии и гигиены спортсмена
- знает правила и умеет играть в спортивные подвижные игры
- знает основы лыжной подготовки

Развивающие:

- Развита природный физический потенциал;
- Развита мотивация и положительное отношение ребенка к занятиям;
- Развита двигательные качества (выносливость, быстрота, ловкость, сила, координация движений);

Воспитательные:

- сформировано умение работать в команде;
- воспитана социально активная личность

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;
- 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-po->

[lyzhnoy-podgotovke-doshkolnikov](https://studme.org/356948/meditsina/sportivnye_podvizhnye_igry)

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

Кадровое обеспечение:

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

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	Общая физическая подготовка		https://sport.insure/blog/legkaya-atletika-dlya-detey/
2	Специальная физическая подготовка		https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html http://www.rosatletika.ru
3	Техника передвижения на лыжах	https://s.econf.rae.ru/pdf/2018/03/6839.pdf	https://studme.org/378258/pedagogika/uprazhneniya_razvitiya_fizicheskikh_sposobnosteyvozrastah https://nsportal.ru/
4	Подвижные игры и эстафеты	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 12 – 16 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. Инструктаж по технике безопасности	1	Беседа	опрос
2.	Сентябрь октябрь		Общая физическая подготовка	10	Теоретическое занятие Практическое занятие	наблюдение
3.	октябрь Ноябрь		Специальная физическая подготовка			наблюдение
4.	декабрь, январь, февраль		Лыжная подготовка	28	Теоретическое занятие Практическое занятие	наблюдение
5.	Март		Кроссовая подготовка	4		наблюдение
6.	Март, апрель, май		Подвижные и спортивные игры	14	Теоретическое занятие Практическое занятие	игра, соревнование
7.	Май		Итоговое занятие	2	Практическая работа	соревнование

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г
2. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
4. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.

5. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
6. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ.
7. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.