

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> <p>– знает правила и умеет играть в спортивные подвижные игры</p> <p>– знает основы лыжной подготовки</p> <p>Развивающие:</p> <p>– Развит природный физический потенциал;</p> <p>– Развита мотивация и положительное отношение ребенка к занятиям;</p> <p>– Развиты двигательные качества (выносливость, быстрота, ловкость, сила, координация движений);</p> <p>Воспитательные:</p> <p>– сформировано умение работать в команде;</p> <p>– воспитана социально активная личность</p>
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	Прак-тика	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	Скользящий 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», «Петятягивание 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:

- Развит природный физический потенциал;
- Развита мотивация и положительное отношение ребенка к занятиям;
- Развиты 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-detey.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_podvzhnye_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_sposobnosteyvozrastahttps://nsportal.ru/
4	Подвижные игры и эстафеты	http://www.gomelcouts.com/athletic-games.html https://studopedia.ru/15_91309_podvzhnie-i-sportivnie-igri.html	https://studme.org/356948/meditsina/sportivnye_podvzhnye_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 ча- сов по про- грамме	Форма занятий	Форма контроля
	план	факт				
1.	сентябрь		Вводное занятие. Ин- структаж по технике без- опасности	1	Беседа	опрос
2.	Сентябрь октябрь		Общая физическая подготовка	10	Теоретическое занятие Практическое занятие	наблюде- ние
3.	октябрь Ноябрь		Специальная физическая подготовка			наблюде- ние
4.	декабрь, январь, февраль		Лыжная подготовка	28	Теоретическое занятие Практическое занятие	наблюде- ние
5.	Март		Кроссовая подготовка	4		наблюде- ние
6.	Март, апрель, май		Подвижные и спортивные игры	14	Теоретическое занятие Практическое занятие	игра, соревнован- ие
7.	Май		Итоговое занятие	2	Практическая работа	соревнова- ние

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.