

**Муниципальное образовательное учреждение  
«Речкаловская средняя общеобразовательная школа»  
(МОУ «Речкаловская СОШ»)**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2025 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МОУ «Речкаловская СОШ»  
\_\_\_\_\_ С.В.Боярникова  
Приказ от «29» августа 2025 г. № 169-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**«Мы-команда»**

**Возраст обучающихся: 14 – 16 лет**

**Срок реализации 1 год**

**Автор-составитель: Огородников А.В.,  
учитель физической культуры**

**д. Речкалова, 2025 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы</b>		
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи	4
1.3	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	6
<b>Раздел № 2 Комплекс организационно –педагогических условий</b>		
2.1.	Учебно-тематический план	7
2.2	Календарный учебный график	8
2.3	Методические материалы	8
2.4.	Материально-технические условия реализации программы	9
<b>Раздел № 3 Комплекс форм аттестации</b>		
3.1	Формы аттестации	10
3.2	Оценочные материалы	10
<b>Список литературы</b>		10
<b>Приложение № 1 Рабочая программа по курсу «Легкая атлетика и лыжные гонки»</b>		12

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, а также нормативными правовыми актами, регламентирующими отношения в сфере образования:

– Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г № 996-р);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022. № 678-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительных общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г № 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы))»;

– Национальный проект «Молодежь и дети» (разработан запущен по Указу Президента России от 07.05.2024г № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года);

– Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.10.2018г № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

**Направленность программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мы-команда» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность:** Актуальность программы «Мы-команда» заключается в том, что легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом, также большинство занятий проводятся на свежем воздухе, и благодаря этому легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение.

#### **Отличительные особенности программы (новизна)**

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей

школьников.

**Адресат программы.** Программа ориентирована на обучающихся 14 – 16 лет.

**Срок освоения и объем программы.**

Программа реализуется в течение 1 года. По данной программе 1 час в неделю, всего 34 часа в течение учебного года и за весь курс.

**Режим занятий по программе.**

*Занятия в группах проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (40 минут).*

**Уровень программы:** стартовый.

Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных программ, опирается на теоретический, практический и личностный опыт обучающихся.

**Формы обучения и виды занятий.**

Основной формой является комбинированное занятие, которое включает в себя объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный.

## 1.2. Цель и задачи

Цель реализации программы дополнительного образования детей «Мы-команда» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка легкоатлетов и лыжников-гонщиков высокого уровня; сдача норм и требований комплекса ГТО;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта;
- 

## 1.3. Содержание программы

**Теоретическая подготовка (5 часов)**

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики, лыж и лыжного спорта. Легкая атлетика и лыжный спорт в России. Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетики и лыжных гонок. Виды легкой атлетики. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткая характеристика техники видов легкой атлетики, лыжных ходов.

**Практическая подготовка (29 часов)**

Гимнастические упражнения. Соревнования по легкой атлетике. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Контрольные нормативы и соревнования. Общая

физическая подготовка. Строевые упражнения и команды для управления группой. Передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях. Спортивная ходьба. Спортивные и подвижные игры.

#### 1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны знать:

- основы истории развития лёгкой атлетики и лыжного спорта в России;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

В результате освоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по лёгкой атлетике и лыжному спорту;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

#### 2.1. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мы-команда» (1 ч)

№ п/п	Наименование курса Название ДООП	Кол-во часов	«Легкая атлетика и лыжный спорт»	Форма аттестации
	«Мы-команда»	Практика	29	опрос, тестирование, конкурсы, соревнования
		Теория	5	
		Всего	34	

## **2.2. Календарный учебный график**

Начало учебного года – 1 сентября  
Окончание учебного года – 25 мая.  
Продолжительность учебного года: 34 недель.  
Нерабочие праздничные и выходные дни:  
4 ноября – День народного единства;  
1-10 января – Новогодние каникулы;  
23 февраля – День защитника Отечества;  
8 марта – Международный женский день;  
1 мая – Праздник Весны и Труда;  
9 мая – День Победы;  
12 июня – День России.

## **2.3 Методические материалы**

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами, девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

## **2.4. Материально-техническое обеспечение**

– характеристика помещения для занятий, перечень оборудования, инструментов, приборов и материалов в расчете на количество обучающихся в

группе;

*Для обеспечения успешного выполнения программы используются следующие материально-технические ресурсы:*

*Перечень оборудования кабинета, спортивного зала, стадиона:*

<i>№ п/п</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Количество</i>
<i>1</i>	<i>Стол ученический</i>	<i>8</i>
<i>2</i>	<i>Стул ученический</i>	<i>16</i>
<i>3</i>	<i>Проектор</i>	<i>1</i>
<i>4</i>	<i>Интерактивная доска</i>	<i>1</i>
<i>5</i>	<i>Лыжный комплект</i>	<i>10</i>
<i>6</i>	<i>Спортивный зал</i>	<i>1</i>
<i>7</i>	<i>Стадион</i>	<i>1</i>

- **кадровое обеспечение.**

*Программа предусмотрена для педагога дополнительного образования с высшим или средне-специальным профессиональным образованием.*

### **Раздел № 3. Комплекс форм аттестации**

#### **3.1 Формы аттестации**

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования детей «Легкая атлетика и лыжные гонки» являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке и норм ГТО.

#### **3.2 Оценочные материалы**

Нормы ВФСК ГТО

#### **Список литературы**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я.

Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

8. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

9. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

10. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.

11. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

14. Брюнему Э., Харнес Э., Хофф Я. И др. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 79 с.

15. Бальсевич, В.К. Выявление и развитие спортивного таланта Текст. // Современные достижения спортивной науки: тез. междунар. конф. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры, 1994.— С.

16. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.

17. Волков, В.М., Филин, В.П. Спортивный отбор Текст. М.: Физкультура и спорт, 1983 — 176 с.

18. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис. докт.пед.наук. М., 1979.

19. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с: ил. Практическое руководство для организаторов занятий.

20. Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007 [Текст]. - М.: Олимпия-PRESS, 2006.

21. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Terra-Спорт, 2006.

Приложение к дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей  
программе «Мы-команда»

**Рабочая программа по курсу  
«Легкая атлетика и лыжные гонки»**

## Учебно - тематический план

№ п/п		ТЕМА	Количество часов		
			всего	теория	практика
<b>I</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>	5	5	-
<b>1</b>	<b>Сентябрь</b>	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики, лыж и лыжного спорта. Легкая атлетика и лыжный спорт в России.	1	1	-
<b>2</b>		Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетики и лыжных гонок.	1	1	-
<b>3</b>		Виды легкой атлетики. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1	-
<b>4</b>		Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1	-
<b>5</b>	<b>Октябрь</b>	Краткая характеристика техники видов легкой атлетики, лыжных ходов.	1	1	-
<b>II</b>		<b>Практическая подготовка</b>	29	2	27
<b>6</b>		Гимнастические упражнения	1	-	1
<b>7</b>		Соревнования по легкой атлетике	1	-	1
<b>8</b>		Беговые упражнения	1	-	1
<b>9</b>	<b>Ноябрь</b>	Прыжковые упражнения	1	-	1
<b>10</b>		Специальная физическая подготовка.	1	-	1
<b>11</b>		Техническая подготовка.	1	-	1
<b>12-13</b>		Контрольные нормативы и соревнования	2	-	2
<b>14-15</b>	<b>Январь</b>	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения и команды для управления группой.	2	1	1
<b>16-20</b>	<b>Декабрь</b>				
		Передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной местности	5	-	5
<b>21-22</b>	<b>Февраль</b>	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
<b>23-27</b>	<b>Март</b>	Участие в соревнованиях	5	-	5
<b>28-29</b>	<b>Апрель</b>	Спортивная ходьба	2	-	2
<b>30-34</b>	<b>Май</b>	Спортивные и подвижные игры	5	1	4
		Итого:	34	7	27

