

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования
«Областная спортивная школа»
(БУ ДО «ОблСШ»)

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
БУ ДО «ОблСШ»
Протокол № 2 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора БУ ДО «ОблСШ»
_____ В.В. Григорьев
Приказ № 132 от 29.08.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 14-17 лет
Срок реализации программы: 1 год обучения

Авторы-составители:
Макарова Галина Павловна,
методист БУ ДО «ОблСШ»

Омск, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	5
Содержание программы	6
Воспитание	13
Ресурсное обеспечение	16
Список литературы	29
Приложения	
1. Календарный учебный график	30
2. Календарный план воспитательной работы	31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в области физической культуры и спорта по спортивным дисциплинам вида спорта «Лыжные гонки» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Министерства спорта России от 17.09.2022 № 733.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана бюджетным учреждением Омской области дополнительного образования «Областная спортивная школа» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденной приказом Министерства спорта России от 24.10.2022 г. № 851, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства здравоохранения России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Изменения, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- Стратегия социально-экономического развития Омской области на период до 2030 года (утверждена Постановлением Правительства Омской области от 12.10.2022 № 543-п, с редакцией 01.08.2024 № 432-п);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Реализация Программы направлена на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся.

Целью Программы является сохранение и укрепление здоровья, полезное проведение досуга, воспитание личностных качеств, освоение физкультурных знаний, умений и навыков, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека. Занятия физической культурой и спортом очень важны для человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, делают человека стройнее и красивее, помогают нам всегда быть активными, работоспособными, сохранять интерес к жизни. Очень благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. Положительное влияние физической культуры на нервные процессы содействует более полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности. Занятия физической культурой улучшают телосложение, формируют фигуру, движения приобретают выразительность и пластичность. У тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленные жизненные цели.

Лыжные гонки – это гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе, относятся к циклическим видам спорта.

Лыжные гонки представляют собой передвижения на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъёмами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсмена, его функциональных возможностей, от подготовленности лыжника.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

1. Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности.

2. Соревнования с масстартом. При масстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте.

3. Гонки преследования. Гонки преследования (персыют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

4. Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов

(реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3и 4 этапы – свободным стилем.

Минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося – 12 лет.

Минимальная наполняемость при комплектовании групп – 10 человек.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в ОблСШ:

1) формируются учебно-тренировочные группы с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям спортом.

2) возможен перевод обучающихся из других организаций

3) максимальная наполняемость групп не превышает двукратного количества обучающихся.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы: учебно-тренировочные занятия, проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный процесс в ОблСШ ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Годовой УТП определяет объем учебно-тренировочной нагрузки, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение.

Годовая трудоемкость Программы -264 часа, распределены на 44 недели.

Количество часов в неделю – 6. Срок реализации – 1 год.

Учебный год начинается с 1 сентября текущего года. Учебные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и не должна превышать 45 минут (п. 3.2 Приказа № 634). При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более двух часов.

Перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах – 10-15 мин. (СанПин 2.4.4. 3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологических требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41).

Разделы	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка (Темы)	14
1.1. Основы здорового образа жизни.	1
1.2. Профилактика травматизма.	1
1.3. Краткая история физической культуры.	3
1.4. Личная гигиена при занятии спортом. Режим дня.	1
1.5. Основные физические качества человека.	2
1.6. Закаливание организма.	1
1.7. Влияние физических упражнений на системы организма.	2
1.8. Самоконтроль.	2
1.9. Врачебный контроль.	1
2. Практическая подготовка.	250
2.1. Общая физическая подготовка	100
2.1.1. Комплексы общеразвивающих упражнений.	15
2.1.2. Бег различной интенсивности. Смешанное передвижение.	20
2.1.3. Упражнения для развития быстроты.	13
2.1.4. Упражнения для развития силы.	13
2.1.5. Упражнения для развития выносливости.	13
2.1.6. Упражнения для развития ловкости.	13
2.1.7. Упражнения для развития гибкости.	13
2.2. Подвижные и спортивные игры	109
2.3. Психологическая и тактическая подготовка.	15
3. Самостоятельная работа обучающихся.	20
4. Аттестация	6
Входные нормативы	2
Промежуточные	2
Итоговые	2
ИТОГО ЧАСОВ	264

СОДЕРЖАНИЕ

3.1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Основы здорового образа жизни.

Образовательная форма: игра «Познавательное путешествие», обсуждение.

Теоретические занятия.

Понятие «здоровый образ жизни», здоровье. Показатели и факторы здоровья. Основы, принципы и составляющие ЗОЖ. Формирование здорового образа жизни.

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни

Виды деятельности учащихся:

- просмотр видеозаписей о показателях и факторах здоровья;
- составление и обсуждение «карты здоровых привычек».

Тема № 2. Профилактика травматизма.

Образовательная форма: обсуждение, беседы.

Теоретические занятия

Техника безопасности на занятиях. Предупреждение травм на занятиях. Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основные понятия: травматизм, профилактика, первая помощь

Виды деятельности учащихся:

- изучение инструкций и видеозаписей по технике безопасности;
- обсуждение увиденного и экспертиза нарушений, представленных в видео

Тема № 3. Краткая история физической культуры.

Образовательная форма: интерактивная презентация, дискуссия.

Теоретические занятия

Олимпийские игры древности. Краткая характеристика видов спорта: лыжные гонки, спортивная акробатика, гиревой спорт.

Основные понятия: Олимпийские игры, олимпийское движение

Виды деятельности учащихся:

- виртуальные экскурсии по соревнованиям;
- просмотр и обсуждение видеоматериалов.

Тема № 4. Личная гигиена при занятии спортом. Режим дня.

Образовательная форма: круглый стол, беседа

Теоретические занятия

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.

Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проведения занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о режиме дня. Роль режима для спортсмена. Утренняя зарядка и ее значение. Примерный распорядок дня. Режим отдыха, питания, учебы, сна.

Основные понятия: гигиена, режим дня, отдыха, питания.

Виды деятельности учащихся:

- составление и обсуждение режима дня.

Тема № 5. Основные физические качества человека.

Образовательная форма: учебное исследование, обсуждение.

Теоретические занятия

Понятие и характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации. Описание упражнений для их развития.

Основные понятия: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, координация.

Виды деятельности учащихся:

- обсуждение критериев оценки выполнения упражнений.

Тема № 6. Закаливание организма.

Образовательная форма: интерактивная презентация, дискуссия.

Теоретические занятия

Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека. Гигиенические основы и принципы закаливания. Правила и виды закаливания.

Основные понятия: закаливание, оздоровление.

Виды деятельности учащихся:

- просмотр презентаций, видеофильмов;
- участие в дискуссии.

Тема № 7. Влияние физических упражнений на системы организма.

Образовательная форма: ситуационные игры, беседа.

Теоретические занятия

Краткие сведения о строении организма человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Влияние систематических тренировочных упражнений на укрепление здоровья, развития двигательной активности.

Основные понятия: мышечная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы организма человека.

Виды деятельности учащихся:

- просмотр дидактических материалов;
- участие в обсуждении.

Тема № 8. Самоконтроль.

Образовательная форма: учебное исследование, ситуационная игра

Теоретические занятия

Значение и организация самоконтроля на занятии и дома. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Простые нагрузочные пробы. Ортостатическая проба.

Основные понятия: дневник самоконтроля, нагрузочная проба, ортостатическая проба.

Виды деятельности учащихся: составление и заполнение первоначальных данных дневника здоровья

Тема № 9. Врачебный контроль.

Образовательная форма: учебное исследование

Теоретические занятия

Значение медицинского осмотра при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Основные понятия: спортивная форма, утомление, перетренировка.

Виды деятельности учащихся:

- просмотр видеофильмов, презентаций;
- участие в обсуждении.

3.2. Практическая подготовка

3.2.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Образовательная форма: лекция, беседы, практические занятия, игры.

Теоретические занятия

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка,

заминка, их значение и содержание.

Практические занятия

Упражнения для шеи. Вращение, повороты, наклоны.

Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений: на месте, в движении. Вращения в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки.

Упражнения для ног из различных исходных положений: на месте, в движении.

Махи, выпады, приседания, прыжки, круговые вращения.

Упражнения для туловища. Повороты, наклоны, круговые вращения.

Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, с отягощениями.

Основные понятия: ОФП, зоны интенсивности физической нагрузки, общеразвивающие упражнения.

Виды деятельности учащихся:

- обсуждение критериев оценки выполнения упражнений;

- выполнение общеразвивающих упражнений.

Бег различной интенсивности. Смешанное передвижение.

Образовательная форма: учебно-тренировочные занятия.

Практические занятия

Бег: семенящий, приставными шагами правым (левым) боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с поворотами, с прыжками и ускорениями, с изменяющимся направлением движения, различной интенсивности из разных исходных положений.

Перемещение по указанной дистанции бегом, ходьбой в любой последовательности.

Смешанное передвижение по пересеченной местности подразумевает следующее сочетание действий: преодоление пути бегом, при признаках усталости переход на ускоренную ходьбу, после восстановления сил снова переход на бег.

Основные понятия: бег, виды бега, смешанное передвижение.

Виды деятельности учащихся:

- обсуждение критериев оценки выполнения упражнений;

- выполнение упражнений.

Упражнения для развития быстроты.

Образовательная форма: беседа, обсуждение, учебно-тренировочные занятия.

Теоретические занятия

Комплекс функциональных свойств организма, скоростные характеристики движений, двигательная реакция.

Практические занятия

Комплексы упражнений на ускорение из различных исходных положений; упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; скоростно-силовые упражнения (прыжки и многоскоки); подвижные игры и различные эстафеты; спортивные игры.

Основные понятия: быстрота двигательной реакции, быстрота движения.

Виды деятельности учащихся:

- участие в спортивных и подвижных играх, эстафетах;

- выполнение упражнений на развитие быстроты.

Упражнения для развития силы.

Образовательная форма: беседа, обсуждение, учебно-тренировочные занятия.

Теоретические занятия

Виды силовых качеств: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость, методика развития силовых качеств, сила и скорость сокращения мышц.

Практические занятия

Физические упражнения с отягощением (сопротивлением): упражнения с весом внешних предметов (гири, разборные гантели, штанга с набором дисков разного веса, вес партнера и т.д.); упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе и т.д.); упражнения с использованием

спортивных тренажеров; упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.); упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, фитбол и т.д.).

Основные понятия: силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая ловкость, силовая выносливость.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение упражнений на развитие силы.

Силовые упражнения в отдельном занятии могут занимать всю основную часть, если воспитание силы является главной задачей учебного занятия. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и расслабление. Величину физической нагрузки обычно дозируют весом отягощения, количеством повторений в одном подходе, числом подходов (серий).

Для развития силы применяют различные методы:

- Метод динамических усилий способствует созданию максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Это обеспечивается применением малых и средних отягощений. Выполняется примерно 3-6 серий по 15-20 повторений, отдых 2-4 мин. Данный метод способствует развитию скоростно-силовых качеств.

- Метод повторных (непредельных) усилий предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений ("до отказа"). Вес непредельного отягощения подбирается с учетом подготовленности занимающегося. Обычно это выполнение упражнений с отягощением 30-70% от максимального, 3-6 серий, максимально возможное количество повторений, отдых до полного восстановления. Серийные повторения такой работы с непредельным отягощением содействуют сильной активизации обменно-трофических (питательных) процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей систем и органов, эффективному наращиванию мышечной массы.

- Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по "станциям" и подбираются таким образом, что каждая последующая серия включала бы в работу новую группу мышц.

- Метод максимальных усилий - выполнение упражнений с предельными и околопредельными отягощениями. При одном подходе выполняется 1-3 повторения, 5-6 подходов с отдыхом 4-8 мин. Данный метод связан с развитием "взрывной силы", совершенствованием межмышечной и внутримышечной координации.

Упражнения для развития выносливости.

Образовательная форма: беседа, обсуждение, учебно-тренировочные занятия.

Теоретические занятия

Понятие выносливости, виды выносливости, факторы, обуславливающие уровень развития выносливости, возрастные особенности проявления выносливости.

Практические занятия

Разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера: продолжительный бег, бег по пересеченной местности, бег на лыжах, бег на коньках, езде на велосипеде, плавание, игровые упражнения.

Основные понятия: общая и специальная выносливость.

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на развитие выносливости.

Основными методами развития общей выносливости являются (Таблица 4):

- Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

- Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием

нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.

- Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1—3 мин (иногда по 15—30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

- Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6—10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

- Соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований.

- Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Упражнения для развития ловкости.

Образовательная форма: беседа, обсуждение, учебно-тренировочные занятия.

Теоретические занятия

Определение ловкости, физиологические и психологические основы ловкости, виды и степени развития ловкости, периодизация развития ловкости.

Практические занятия

Физические упражнения в основных движениях (ходьба между предметами; с преодолением различных препятствий - пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет; метание, игры в мяч, прыжки, лазание); общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема; подвижные игры; совместные упражнения - вдвоем, небольшой группой - с мячами, шестами; применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Основные понятия: ловкость, координационные качества.

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на развитие ловкости

Упражнения для развития гибкости.

Образовательная форма: ситуационные задания, обсуждение, учебно-тренировочные занятия.

Теоретические занятия

Понятие о гибкости, ее виды, методы и средства развития гибкости.

Практические занятия

Упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем), без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (например, сгибание кисти одной руки другой рукой и т.п.).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требующие сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с).

После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Основные понятия: активная, пассивная, статическая гибкость.

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на развитие гибкости

3.2.2. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры.

Образовательная форма: игры.

Практические занятия

Игры для развития быстроты (<http://www.biatlonlife.ru/articles/244.html>): «День и ночь», «Пятнашки», «Вокруг пункта», «Кто скорей?», «Эстафета в гору», «Встречная эстафета с набивными мячами», «Эстафета по кругу», «Гонка мячей по кругу», «Гонка мячей между двумя склонами», «Меняйся местами», «Гонка с палками и без палок», «Трудная дорога».

Игры для развития силы (<https://dohcolonoc.ru/cons/3336-razvitie-silovykh-sposobnostej-pri-pomoshchi-podvizhnykh-igr.html>): «Коршун и наседка», «Удочка», «Медведи и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Гонка мячей по кругу», «Кто дальше».

Игры для развития ловкости (<http://www.ymbaby.ru/games-dvig/item/623-games-lovkost.html>): «Надо местом нам меняться», «Кошки и мышки», «Мяч в корзинке», «Баскетболисты», «Острова», «Мостик», «Маленькие силачи», «Вытянем, выгнем», «Пирамидка», «Дикая прыгающая змея», «Девочка и медведь», «Быстрее-медленнее», «Индейцы», «Платочки», «Пустое место», «Мячик кверху», «Мяч с именем», «Подстенки», «Кошки-мышки», «Кошка и мышка в лабиринте», «Сюрприз».

Игры для развития выносливости (http://avangardsport.at.ua/blog/igrы_dlja_razvitija_vynoslivosti/2012-06-15-93#.Wfdm7lt-qM8):

«Салки со скакалкой», «Поймай лягушку», «Хоккей руками», «Круг за кругом», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Удочка прыжковая», «Эстафеты-поезда».

Спортивные игры: н/теннис, волейбол, футбол, баскетбол, регби.

Виды деятельности учащихся:

- участие в спортивных и подвижных играх на развитие различных физических качеств.

3.2.3. Тактическая, психологическая подготовка.

Тактическая подготовка

Образовательная форма: беседы, лекции, просмотр занятий, кинофильмов, видеозаписей, соревнований, ситуационные задания, ролевые игры.

Теоретические занятия

Определение тактической подготовки, тактические знания, умения, навыки, тактическое мышление, средства, виды и формы игровой тактики и особенности их применения в игровой деятельности, изучение общих правил подвижных и спортивных игр, правил их судейства, тактических действий.

Практические занятия

Отработка комбинаций индивидуальных и коллективных действий, направленных на развитие умений разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития игровой борьбы, видоизменять собственную тактику и прочее с учётом особенностей избранной игровой ситуации, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Основные понятия: тактическое мышление, тактические действия.

Виды деятельности учащихся:

- просмотр видеосюжетов, отрывков спортивных состязаний, игр;
- анализ действий спортсменов на предмет тактики и стратегии;
- формулирование алгоритма (прогнозирование) действий для достижения результата при непосредственном участии тренера-преподавателя.

Психологическая подготовка

Образовательная форма: учебное наблюдение, круглый стол, просмотр занятий, кинофильмов, видеозаписей, соревнований, ситуационные задания, ролевые игры.

Теоретические занятия

Определение общепсихологической подготовки, специальная психологическая подготовка к выступлениям на мероприятиях и соревнованиях, управление нервно-психическим восстановлением.

Практические занятия

Средства техники и тактики данного вида спорта (спортивной дисциплины); специальные психологические средства – беседы, сюжетные и подвижные игры, задания; экскурсии, видео просмотры, встречи с выдающимися людьми, чемпионами, олимпийцами, физические упражнения на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности, контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические процедуры.

Основные понятия: соревновательная мотивация, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, самоконтроль, саморегуляция.

Виды деятельности учащихся:

- определение основных психологических качеств для спортсмена;
- участие в играх, выполнение ситуационных заданий тренера-преподавателя.

Образовательная форма: учебное наблюдение, ситуационные задания, интерактивная презентация, дискуссия

Работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, решение задач, изучение правил соревнований,

Практические занятия

Управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др.

Основные понятия: судейская бригада.

Виды деятельности учащихся:

- составление комплекса утренней зарядки;
- изучение обязанностей главного судьи соревнований, судьи на этапе, главного секретаря

Мероприятия и соревнования.

Образовательная форма: образовательные события, соревнования

Теоретические занятия

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия

Обучающиеся участвуют в мероприятиях и соревнованиях, которые входят в календарь спортивно-массовых мероприятий.

Основные понятия: участники соревнований, действие участника в аварийной ситуации.

Виды деятельности учащихся:

- подготовка и участие в соревнованиях и мероприятиях согласно плану.

ВОСПИТАНИЕ

Содержание и формы дополнительного образования детей должны обеспечивать сочетание воспитания и обучения. Воспитание в образовательном пространстве Российской Федерации рассматривается как стратегический общенациональный приоритет. Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности».

Занятия физической культурой и спортом являются важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Они способствуют повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства, развивают организм гармонично и сохраняют отличное физическое состояние на долгие годы.

Целью занятий физической культурой и спортом является сохранение и укрепление здоровья, полезное проведение досуга, воспитание личностных качеств, умений и навыков, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека. Очень благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. Положительное влияние физической культуры на нервные процессы содействует более полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности. У тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленные жизненные цели воспитание продуктивных и нравственных личностных качеств, целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, дружелюбие, взаимовыручка, эмпатия, толерантность.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли обучающегося особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания обучающегося. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя по спорту. Подчас очень «замотивированный» обучающийся может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

— Главной задачей в занятиях обучающихся является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающегося во время учебно-тренировочных занятий. Успешность воспитания обучающегося во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи тренировки и общего воспитания.

— Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в спортивных мероприятиях, чёткое

исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

— Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных мероприятиях и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у обучающегося нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокий уровень организации учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательную работу проводят по календарному плану и во взаимосвязи с воспитательными воздействиями в общеобразовательной школе и семье. На основе общего плана воспитательной работы спортивной школы каждый тренер-преподаватель составляет свой Календарный план воспитательной работы. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

Воспитание личности обучающегося и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- консультаций в групповом чате;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В процессе реализации Программы предусмотрены текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Цель аттестации – определение уровня обученности обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов образовательной деятельности;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Порядок проведения текущего контроля:

Текущий контроль – это систематический контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с требованиями Программы. Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для достижения результатов освоения Программы.

Текущий контроль осуществляет педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную программу, во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Основные формы текущего контроля:

- беседа, опрос, тестирование (теоретическая подготовка);
- педагогическое наблюдение, функциональные пробы, диагностика, тестирование, самоконтроль обучающихся (практическая подготовка).

Для выявления индивидуальной динамики качества усвоения обучающимся разделов Программы обязательной формой текущего контроля является выполнение обучающимися входных нормативов для определения уровня физической подготовленности.

В процессе текущего контроля анализируются следующие показатели:

- функциональное состояние (внешнее состояние, ЧСС, ЧД, дневник самоконтроля и др.) и оценка воздействия физических нагрузок на организм обучающихся;
- личностные качества (эмоциональный уровень, волевой и регуляционный компоненты и др.);
- посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- степень выполнения планируемых показателей, целесообразность и эффективность использования средств и методов в образовательной деятельности.

Порядок проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится с целью:

- установления фактического уровня освоения разделов Программы и достижения результатов освоения разделов Программы за текущий период;
- соотнесения этого уровня с требованиями прогнозируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы;
- оценки динамики индивидуальных образовательных достижений, траектории продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы;

- внесения необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности.

Промежуточной аттестации подлежат все обучающиеся БУ ДО «ОблСШ».

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по разделам (темам) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности.

Промежуточная аттестация проводится по завершении полугодия в период с 15 по 30 декабря текущего учебного года.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме:

- тестирования – теоретическая подготовка;
- сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке – практическая подготовка;

- педагогического наблюдения – личностное развитие, уровень сформированности метапредметных результатов.

Нормативы разработаны с учетом тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», возрастных и гендерных особенностей.

Порядок проведения итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня достижений планируемых результатов и уровня предметных компетенций освоения Программы.

Итоговая аттестация осуществляется в конце текущего учебного года освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности.

Средством итоговой аттестации являются тестовые задания, контрольные упражнения, карты наблюдения по разделам Программы, что характеризует основные физические и специальные качества и способности, а также теоретические знания обучающихся в соотношении с планируемыми результатами дополнительной общеобразовательной программы.

По итогам промежуточной и итоговой аттестации проводится анализ уровня освоения обязательных предметных областей на соответствующем этапе Программы.

Порядок оценивания результатов промежуточной, итоговой аттестации

Методы оценивания: тестирование, сдача контрольных нормативов, педагогическое наблюдение.

Измеритель: трехбалльная шкала (повышенный, базовый, пониженный уровень)

Таблица № 5

№ п/п	Предметная область	Критерии уровня сформированности
1	Теоретическая подготовка	<i>Низкий уровень – менее 5 правильных ответов на вопросы тестирования</i>
		<i>Средний уровень – 6-7 правильных ответов на вопросы тестирования</i>
		<i>Высокий уровень – 8-10 правильных ответов на вопросы</i>
2	Общая физическая подготовка	<i>Низкий уровень – менее 4 баллов, полученных в результате сдачи КПП</i>
		<i>Средний уровень – 5-8 баллов, полученных в результате сдачи КПП</i>
		<i>Высокий уровень – 9-12 баллов, полученных в результате сдачи КПП</i>

Низкий уровень – обучающийся овладел ½ объёма знаний, умений и навыков,

предусмотренных программой; как правило, избегает употребление специальных терминов, путается в понятиях, затрудняется объяснить положения, методику выполнения технического двигательного действия; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием (инвентарем), в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога, демонстрирует контрольно-тестовые упражнения, результаты которых соответствуют низкому уровню подготовленности.

Средний уровень – объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет более ½; обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой; работает с оборудованием (инвентарем) с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца, обучающийся демонстрирует средние результаты физической подготовленности, показатели несколько отстают от возрастных возможных результатов (нормативов); несмотря на средние показатели, демонстрирует качественно упражнения, выполняет задания с небольшими ошибками.

Высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний, умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период; специальные требования употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; работает с оборудованием (инвентарем) самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; демонстрирует контрольно-тестовые упражнения, результаты которых соответствуют высокому уровню подготовленности.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп
ЮНОШИ

Контрольные упражнения	Оценка (уровень)	Возраст обучающихся	
		14-15 лет	16-18 лет
Бег 30 м (сек)	3 (высокий)	4.8	4.7
	2 (средний)	5.6-5.0	5.1-4.8
	1 (низкий)	5.7 и >	5.2 и >
Прыжки в длину с места (см)	3 (высокий)	2.10	2.20
	2 (средний)	1.65-2.09	1.80-2.19
	1 (низкий)	1.55 и <	1.70 и <
Подтягивание на перекладине (14-18 лет)	3 (высокий)	7 и >	10 и >
	2 (средний)	5-6	7-8
	1 (низкий)	3 и <	5 и <
Челночный бег (сек)	3 (высокий)	8.0	7.3
	2 (средний)	8.9-8.1	8.1-7.4
	1 (низкий)	9.0с и >	8.4с и >

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп
ДЕВУШКИ

Контрольные упражнения	Оценка (уровень)	14-15 лет	16-18 лет
		Бег 30 м (сек)	3 (высокий)
	2 (средний)	5.9-5.1	5.6-5.0
	1 (низкий)	6.0 и >	5.9 и >
	Прыжки в длину с места (см)	3 (высокий)	1.91
2 (средний)		1.51-1.90	1.61-2.04
1 (низкий)		1.50 и <	1.60 и <
Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	3 (высокий)	22-20	30-23
	2 (средний)	19-13	22-16

	1 (низкий)	12	15
Челночный бег (сек)	3 (высокий)	8.6с	8.4с
	2 (средний)	9.7-8.7с	9.5-8.5с
	1 (низкий)	9.9с и >	9.6с и >

Контрольные испытания проводятся по пяти видам физических качеств общей физической подготовки:

- Координационные (челночный бег 3х10 метров);
- Скоростные (бег 30 метров);
- Скоростно-силовые (прыжок в длину с места);
- Силовые (сгибание, разгибания рук в упоре лёжа; подтягивание на высокой перекладине);
- Гибкость (наклон вперёд из положения сидя).

Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Участники стартуют по 2 человека.

Бег на 30 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения сидя.

На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии.

Обучающийся, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см, руки вперед, ладони вниз. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксация (не менее 2 сек) кончиков пальцев на перпендикулярной линии.

Сгибание ног в коленях не допускается.

Вопросы для тестирования по теоретической подготовке
для групп физкультурно-спортивной направленности
ВАРИАНТ 1

3. Какие элементы включает в себя понятие «Здоровый образ жизни»:

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

2. В чем заключается первая помощь при ушибах?

- а) положить теплый компресс;
- б) наложить жгут;
- в) положить холод.

3. Первые олимпийские игры проводились:

- а) Греция;
- б) Италия;
- в) Аргентина.

4. Какие упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики?

- а) на выносливость;
- б) на развитие силы;
- в) на координацию.

5. Какие из этих упражнений развивают гибкость:

- а) 1, 5, 6;
- б) 1, 2, 3, 4;
- в) все.



6. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?
- а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
 - б) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий;
 - в) оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда;
 - г) все представленные утверждения соответствуют действительности.
7. Временное снижение работоспособности принято называть...
- а) утомлением;
 - б) болезнью;
 - в) развитием;
 - г) здоровьем.
8. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:
- а) 40-50 ударов в минуту;
 - б) 60-80 ударов в минуту;
 - в) 90-100 ударов в минуту;
 - г) 100-110 ударов в минуту.
9. Какой вид спорта обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей?
- а) виды борьбы;
 - б) бег на короткие дистанции;
 - в) бадминтон;
 - г) бег на длинные дистанции
10. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
- а) да, в малом темпе;
 - б) нет;
 - в) да, под присмотром тренера.

КЛЮЧ: 1-б; 2-в; 3-а; 4-в; 5-в; 6-г; 7-а; 8-б; 9-б; 10-б.

Вопросы для тестирования по теоретической подготовке
для групп физкультурно-спортивной направленности

ВАРИАНТ 2

1. Здоровый образ жизни - это вид жизнедеятельности, направленный на:
 - а) сохранение высокой работоспособности человека;
 - б) сохранение и улучшение здоровья человека;
 - в) достижение высоких результатов в спорте.
2. Смещение костей в суставе:
 - а) вывих
 - б) перелом;
 - в) растяжение.
3. В каком году проводились зимние Олимпийские игры в нашей стране?
 - а) 1980;
 - б) 2016;
 - в) 2014.
4. Олимпийский девиз – это:
 - а) «Быстрее, выше, сильнее»;
 - б) «Сильнее, выше, быстрее»;
 - в) «Выше, точнее, быстрее»;
 - г) «Выше, сильнее, дальше».
5. Условием укрепления здоровья является...
 - а) раздельное питание;
 - б) участие в соревнованиях;
 - в) ежедневная утренняя гимнастика.
6. Физическое качество, позволяющее длительное время выполнять работу различной степени нагрузки, называется...
 - а) быстрота;
 - б) сила;
 - в) координация движений;
 - г) выносливость.
7. Проводить закаливающие процедуры следует...
 - а) раз в месяц;
 - б) раз в неделю;
 - в) каждый день.
8. Какой вид спорта обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей?
 - а) плавание;
 - б) гимнастика;
 - в) стрельба;
 - г) лыжный спорт.
9. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?
 - а) 5-10 мин;
 - б) 1-2 часа;
 - в) 3-4 часа
10. Исходное положение занимающихся «ноги согнуты в коленях» называется...
 - а) упором;
 - б) приседом;
 - в) стойкой;
 - г) седом.

КЛЮЧ: 1-б; 2-а; 3-в; 4-а; 5-в; 6-г; 7-в; 8-б; 9-б; 10-б.

Мониторинг личностного развития и сформированности метапредметных результатов освоения программы у обучающихся осуществляется методом педагогического наблюдения.

Разработанная методика проведения мониторинга основывается на подходах к оценке уровня сформированности учебной деятельности, обобщенных в работе А.Г. Асмолова.

Средством мониторинга является карта наблюдения личностного развития и формирования метапредметных результатов обучающихся (Приложение 1).

Метод оценивания: педагогическое наблюдение.

Измеритель: трехбалльная шкала (высокий, средний, низкий уровень).

Показатели личностного развития
и сформированности метапредметных результатов у обучающихся

Таблица № 8

Оцениваемые параметры	Уровень сформированности			
	Высокий уровень (3 балла)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)	
I. Личностное развитие				
1.1	Самооценка	во всем реально оценивает себя, свои достижения и возможности (допустима чуть сниженная самооценка)	в основном реально оценивает себя, свои достижения и возможности (допустима чуть завышенная самооценка)	чрезмерно завышенная или сниженная самооценка, не критичность к своему поведению
1.2	Нравственно-этическая ориентация	выделяет моральное содержание ситуации, при осуществлении морального выбора дает адекватную нравственную оценку действий её участников, ориентируясь на мотивы их поступков, умеет аргументировать необходимость выполнения моральной нормы	выделяет моральное содержание ситуации, ориентируясь на чувства и эмоции ее участников, в оценке их действий ориентируется на объективные следствия поступков и нормы социального поведения (ответственности, справедливого распределения, взаимопомощи)	не выделяет моральное содержание ситуации, при оценке морального выбора участниками ситуации отсутствует ориентация на нормы социального поведения (ответственности, справедливого распределения, взаимопомощи).
1.3	Эмоциональная отзывчивость	всегда сопереживает и стремится сразу оказать помощь другим	способен к сопереживанию, но сразу оказать помощь другим не стремится	переживает только собственные неудачи и безразлично относится к проблемам других
II. Сформированность метапредметных результатов				
2.1	Сформированность действий целеполагания, планирования, контроля,	самостоятельно ориентируется в практических заданиях; может совместно со	ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, способен работать по предложенному плану	способен принимать только простейшие задания, самостоятельно

	коррекции, оценки, саморегуляции	взрослым планировать последовательность выполнения задания и успешно самостоятельно работать по плану; в многократно повторенных действиях ошибок не допускает, умеет самостоятельно оценить свои действия, показать правильность или ошибочность результата, соотнося его со схемой действия; выполняет и заканчивает действие в требуемый временной момент; способен тормозить свои импульсивные поведенческие реакции	при незначительном контроле; контроль выполняется неосознанно лишь за счет многократного выполнения задания, схемы действия или носит случайный непроизвольный характер; не умеет самостоятельно оценить свои действия, но испытывает потребность в получении оценки со стороны педагога; может оценить действия других обучающихся; не всегда выполняет и заканчивает действие в требуемый временной момент; не всегда может сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции	работать по предложенному педагогом плану не может, не замечает допущенных ошибок; не критично относится к исправленным ошибкам в своих работах и не замечает ошибок других, не умеет, не пытается и не испытывает потребности оценивать свои действия; не выполняет и не стремится выполнить задание до конца; не способен сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции
2.2	Сформированность умений: добывать новые знания, анализировать объекты, делать выводы	способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию; может самостоятельно выделить существенные признаки сравниваемых объектов; способен при незначительной поддержке педагога сделать выводы по результатам работы	самостоятельно, но требуя дополнительных указаний со стороны педагога, находит необходимую информацию; выделяет существенные признаки сравниваемых объектов по наводящим вопросам педагога; совместно с педагогом может сделать выводы по результатам работы	не может без помощи педагога найти необходимую информацию; затрудняется в выделении существенных признаков сравниваемых объектов; даже при значительной помощи со стороны педагога не может сделать выводы по результатам работы
2.3	Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми, умений работать в паре и группе,	знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми; согласует свой способ действия с другими, сравнивает способы действия и координирует их,	знает, но иногда не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми; приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога, испытывает	не знает и не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми; не пытается договориться или не может прийти к согласию,

	выполнять различные социальные роли в группе (лидера, исполнителя, оппонента др.) в соответствии с задачами	строить совместное действие; следит за реализацией принятого замысла в групповой работе может одинаково успешно выполнять любую заданную роль	затруднения в координации совместного действия, допускает ошибки при оценивании деятельности других; в групповой работе может успешно выполнять заданную роль при постоянной поддержке педагога	настаивая на своем, не умеет оценивать результаты деятельности других детей; в групповой работе по заданию может успешно выполнять роль только исполнителя
--	---	---	---	--

Порядок оценивания личностного развития и сформированности метапредметных результатов:

Таблица № 9

№ п/п	Уровень результатов	Критерии уровня сформированности
1	Личностное развитие	<i>Низкий уровень – 3- 4 набранных баллов по карте наблюдения</i>
		<i>Средний уровень – 5-7 набранных баллов по карте наблюдения</i>
		<i>Высокий уровень – 8-9 набранных баллов по карте наблюдения</i>
2	Метапредметные результаты	<i>Низкий уровень – 3- 4 набранных баллов по карте наблюдения</i>
		<i>Средний уровень – 5-7 набранных баллов по карте наблюдения</i>
		<i>Высокий уровень – 8-9 набранных баллов по карте наблюдения</i>

Применяемые методы при реализации Программы:

Словесный метод: создает у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. В этот метод входит рассказ, беседа, описание, объяснения, задание, методические указания, разбор и т.д. Словесные методы используются при изучении нового материала, при закреплении и совершенствовании уже изученного материала, а также для исправления ошибок.

Наглядный метод: помогает создать у обучающихся конкретное представление об изучаемом действии. Этот метод включает в себя показ, демонстрацию, звуковую и световую сигнализацию.

Из перечисленных наглядных методов основным является показ.

В свою очередь он делится на подвиды:

- Показ в целом (боковой или фронтальный), используется при ознакомлении с новым упражнением.

- Показ по частям - где уделяется внимание на какой – либо фрагмент.

- Замедленный показ – используется для того, чтобы лучше рассмотреть упражнение в пространстве.

- Зеркальный показ – применяется для лучшего восприятия упражнения.

- Демонстрация – используется для расширения представления упражнения. Для этого используются: таблицы, плакаты, зарисовки мелом, кинограммы, диафильмы.

Практический метод. В этот метод входит:

- Метод строго регламентирования упражнения, в котором строго ограничены нагрузка

и условия выполнения (темп, количество повторений, порядок выполнения, скорость, амплитуда).

В нём существует три вида выполнения упражнения:

- Упражнение выполняется в целом: используется при разучивании простых упражнений, дополнительно после разучивания по частям.

- Упражнение выполняется по частям: используется при разучивании сложных упражнений, которые можно разделить на части, не нарушая структуры.

- Метод сопряженного воздействия: это совершенствование техники упражнения, сопровождаемые дополнительной нагрузкой.

- Метод частичного регламентирования – в нём используются игровой и соревновательный.

- Игровой - выполнение упражнений в форме игры. Применяется для совершенствования.

- Соревновательный - выполнение упражнений в соревновательной обстановке (сдача нормативов и соревнования).

Педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии.
2. Игровые технологии.
3. Технология дифференцированного и индивидуального обучения.
4. Технология личностно-ориентированного обучения.
5. Коммуникативная технология взаимообучения.

В ОблСШ осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. ОблСШ осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Министерства здравоохранения России от 23.10.2020 № 1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Кадровое обеспечение: учебно-тренировочные занятия проводит тренер-преподаватель.

Для подготовки инвентаря и экипировки к учебно-тренировочным занятиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы, допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен

соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития России от 15.08.2011 № 916-н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Работники направляются ОблСШ на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ОблСШ планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя ОблСШ.

Перечень дидактического обеспечения Программы:

Для успешного проведения занятий на занятиях используются карточки с различными заданиями, карточки с содержанием комплекса выполнения упражнений на развитие основных физических качеств, пиктограммы.

Перечень материально-технического обеспечения Программы.

Для успешного проведения занятий применяется оборудование и инвентарь, позволяющий обеспечить более высокую эффективность в обучении простейших техническим приемам и в развитии общих и специальных физических способностей, а также повышается плотность занятий. На занятиях обязательно должны быть набивные, теннисные, баскетбольные мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки.

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Баскетбольные стойки
4. Гимнастическая стенка
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные (масса 1 кг)
8. Теннисные мячи,
9. Сигнальные флажки и фишки
10. Секундомер
11. Свисток
12. Рулетка
13. Мячи баскетбольные
14. Мячи волейбольные
15. Мячи футбольные
16. Футбольные ворота
17. Гантели
18. Турник
19. Гимнастические маты
20. Гимнастические коврики

Инвентарь для подвижных игр применяется не только из стандартного инвентаря (мячи, кегли, обручи и т.д.), но из не стандартного (повязки, мешочки с песком, биты, заострённые колышки, мешки для прыжков, и т.д.).

Перечень информационных ресурсов для обеспечения Программы

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3171-14 от 04.07. 2014г № 41;
4. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
5. Рабочая программа, В.И. Лях «Физическая культура», Москва, «Просвещение», 2016.
6. Н.А. Федорова. Физическая культура. Издательство «Экзамен», Москва, 2016
7. Спортивные игры/ Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М., 2011
8. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2010.
9. Ю.Г. Коджаспиров. Развивающие игры на уроках физической культуры. – М., 2015.
10. А.В. Исакова, Н.В. Васильева. 300 упражнений с мячом (учебно-практическое издание для специалистов в области физической культуры и спорта) Омск, БОУ ДПО «ИРООО», 2009.

Ссылки:

Игры для развития выносливости:

http://avangardsport.at.ua/blog/igry_dlja_razvitija_vynoslivosti/2012-06-15-93#.Wfdm7lt-qM8

Игры для развития быстроты:

<http://www.biatlonlife.ru/articles/244.html>

Игры для развития силы:

<https://dohcolonoc.ru/cons/3336-razvitie-silovykh-sposobnostej-pri-pomoshchi-podvizhnykh-igr.html>

Игры для развития ловкости:

<http://www.ymbaby.ru/games-dvig/item/623-games-lovkost.html>

http://avangardsport.at.ua/blog/igry_dlja_razvitija_vynoslivosti/2012-06-15-93#.Wfdm7lt-qM8

Информационное обеспечение программы

Аудио визуальные средства:

1. Развитие гибкости лыжников-гонщиков (CD диск)

Электронные ресурсы:

1. Федерация лыжных гонок России - режим доступа: <http://flgr.ru>
2. Омское областное региональное отделение Общероссийской общественной организации "Федерация лыжных гонок России" - <http://skiomsk.ru/>
3. Журнал «Лыжный спорт» - <https://www.skisport.ru/>
4. Спортивная энциклопедия ««СпортВики» - <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
3. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003
4. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 1992.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
7. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
8. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
9. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Приложение № 1

Календарный учебный график

Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1. Теоретическая подготовка	1	0	1	3	0	3	3	0	0	0	0	3	14
1.1. Основы здорового образа жизни.	1												1
1.2. Профилактика травматизма.			1										1
1.3. Краткая история физической культуры.												3	3
1.4. Личная гигиена при занятии спортом. Режим дня.				1									1
1.5. Основные физические качества человека.				1			1						2
1.6. Закаливание организма.				1									1
1.7. Влияние физических упражнений на системы организма.						1	1						2
1.8. Самоконтроль.						1	1						2
1.9. Врачебный контроль.						1							1
2. Практическая подготовка	23	26	25	25	20	21	23	26	26	26	0	0	224
2.1. Общая физическая подготовка	9	10	9	8	7	7	9	8	8	4	0	0	79
2.1.1. Комплексы общеразвивающих упражнений.	1	2	2	3	1	1	2	1	1	1			15
2.1.2. Бег различной интенсивности. Смешанное передвижение.	2	2	2	1	1	1	1	2	2				14
2.1.3. Упражнения для развития быстроты.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2.1.4. Упражнения для развития силы.	1	1	1		1	1	2	1	1	1			10
2.1.5. Упражнения для развития выносливости.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2.1.6. Упражнения для развития ловкости.	1	1	2	1	1	1	1	1	1				10
2.1.7. Упражнения для развития гибкости.	2	2		1	1	1	1	1	1				10
2.2. Подвижные и спортивные игры	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4			35
2.3. Тактическая, психологическая и подготовка	1	1	3	1	1	2	1	2	2	1			15
2.4. Вид спорта	6	5	5	6	4	5	5	6	6	5			53
2.5. Специальные навыки	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			28
2.6. Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1			14
3. Самостоятельная работа обучающихся								2		9	8	1	20
4. Аттестация		2		2					2				6
ИТОГО	24	26	26	28	20	24	26	26	26	26	8	4	264

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Содержание	Сроки проведения
1.	Занятие «Поведение в экстремальных условиях» по информированию обучающихся навыкам безопасного поведения при угрозе совершения террористического акта»	03.09.2025 года
2.	Проведение семейных эстафет в связи с празднованием Международного Дня пожилых людей и Дня бабушек и дедушек	01.10.2025 года 28.10.2025 года
3.	Проведение семейных эстафет в связи с празднованием Дня отца в России	19.10.2025 года
4.	Проект «Поздравительная открытка», посвященный Всемирному дню тренера	30.10.2025 года
5.	Посещение демонстраций по месту дислокации в День народного единства	04.11.2025 года
6.	Проведение семейных эстафет в связи с празднованием Дня матери в России	24.11.2025 года
7.	Акция «Герб моего района», посвященная Дню государственного герба РФ	30.11.2025 года
8.	Видеосюжеты с исполнением гимна, посвященные Дню Государственного гимна РФ	25.12.2025 года
9.	Веселые старты, посвященные Дню рождения лыжного спорта в России	29.12.2025 года
10.	Фото-акция, посвященная Дню защитника Отечества	23.02.2025 года
11.	Проведение семейных эстафет в связи с празднованием Международного женского дня	08.03.2025 года
12.	Фото-акция, посвященная Дню Победы в ВОВ	09.05.2025 года
13.	Проведение семейных эстафет в связи с празднованием Дня защиты детей	01.06.2025 года
14.	Посещение городских и областных мероприятий спортивной направленности, посвященных празднованию Дня России	12.06.2025 года
15.	Фото-акция «Семейный альбом» в связи с празднованием Дня семьи, любви и верности	08.07.2025 года
16.	Фотоколлаж обучающихся групп на фоне государственного флага Российской Федерации	22.08.2025 года
17.	Проведение бесед и мероприятий с обучающимися, направленных на профилактику правонарушений. Работа с детьми «группы риска». Систематический контроль за посещаемостью, беседы. Проведение акции «Неделя доброты»	
18.	Воспитание эстетической культуры у обучающихся через экскурсии спортивной тематики в музеи, театры, на выставки	
19.	Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период (привлечение обучающихся в дни каникул для участия в развлекательных, культурных, спортивных программах, в лагерях дневного пребывания, спортивно-оздоровительных лагерях)	