

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

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
БУ ДО «ОблСШ»
Протокол № 3 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ДО «ОблСШ»
Е.В. Захарова
Приказ № 202 от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»**

Возраст обучающихся 7-11 лет
Срок реализации – 1 год

Авторы-составители:
Подмарева М.А.,
тренер-преподаватель БУ ДО «ОблСШ»
Рогожина О.Н.,
заместитель директора БУ ДО «ОблСШ»
Макарова Г.П.,
методист БУ ДО «ОблСШ»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» (далее - Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Лыжный спорт оказывает разностороннее положительное влияние на организм, способствует улучшению физического развития, закаливанию, укреплению здоровья. В процессе занятий лыжным спортом приобретаются ценные прикладные навыки, совершенствуются все двигательные качества (прежде всего выносливость), воспитываются настойчивость, смелость, находчивость.

Большое оздоровительное влияние, которое оказывают занятия лыжным спортом на организм детей и подростков, делают его ценным средством физического воспитания подрастающего поколения. Пребывание на свежем воздухе закаляет ребенка, повышает его устойчивость к заболеваниям. Лыжная подготовка широко представлена во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), в учебных программах по физической культуре в общеобразовательных школах, СУЗах и ВУЗах.

Программа разработана в соответствии с основными федеральными документами, локальными нормативными актами Учреждения, возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности общефизической подготовки и воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств обучающегося. Программа разработана с учетом требований Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». Особое внимание необходимо уделять формированию навыков обучающихся к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность. Занятость обучающихся в системе дополнительного образования содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды, удовлетворять индивидуальные потребности в развитии физических способностей и в овладении данным видом спорта (лыжные гонки).

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих в этой области прослеживаются:

- даёт обучающимся необходимый уровень подготовки для успешного перехода на этап начальной спортивной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».
- позволяет подготовить обучающихся к выполнению нормативов испытаний соответствующих ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по лыжным гонкам.

Педагогическая целесообразность. Программа основана на общепринятых методических положениях, к которым относятся:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- учёт возрастных особенностей обучающихся в планировании нагрузок;
- развитие основных физических качеств в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период.

Основной **целью** Программы является развитие индивидуальных способностей к виду спорта лыжные гонки, а также повышение общей физической подготовки обучающихся, через освоение методик вида спорта «лыжные гонки».

Задачи:

- выявлять и развивать индивидуальные способности обучающихся к виду спорта лыжные

гонки;

- развивать общефизическую подготовку (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию движений, скоростно-силовые качества, соответственно сенситивным возрастным периодам) и элементы специальной физической подготовки по виду спорта лыжные гонки;

- воспитывать продуктивные личностные качества (самоконтроль, самопознание, самосовершенствование, самооценка и саморегуляция), в том числе и нравственные, формировать потребность выполнения моральной нормы.

Особенности организации образовательного процесса.

Возраст обучающихся: от 7 до 11 лет. Набор в группы производится без конкурсного отбора, независимо от уровня физической подготовки, при наличии медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом. Наполняемость группы 20 человек.

Сроки реализации Программы – 1 год. Годовая трудоемкость Программы - 264 часа на учебный год, распределены на 44 недели. Количество часов в неделю – 6.

Планируемые результаты освоения Программы

Личностные результаты:

- регулярное выполнение физических упражнений, гигиены, питьевого режима, правил безопасности на занятии;
- проявление готовности и способности обучающихся к самооценке и саморазвитию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории;
- выделение морального содержания ситуации, при осуществлении морального выбора осуществление адекватной нравственной оценки действий её участников, ориентируясь на мотивы их поступков, умение аргументировать необходимость выполнения моральной нормы.

Метапредметные результаты:

- участие в постановке цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочного процесса;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, умение работать в паре и группе, выполнять различные социальные роли в группе (лидера, исполнителя, оппонента др.) в соответствии с задачами;
- демонстрация первоначальных навыков самоконтроля, самооценки и саморегуляции при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов.

Результаты по профилю программы:

- владение понятийным аппаратом в области физической культуры и спорта;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта и нормативов ГТО, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение технических и тактических действий по виду спорта (лыжные гонки), применение их в соревновательной деятельности;
- демонстрация умений организовывать и проводить со сверстниками мероприятия физкультурной направленности.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица № 1

Разделы/темы	Кол-во часов		
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Теоретические	Практические
Теоретическая подготовка	14	11	3
Практическая подготовка.	224	37	187
Общая физическая подготовка	79	9	70
1. Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовок.	3	1	2
2. Разминка, заминка, их значение и содержание. Зоны интенсивности физической нагрузки. Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, с отягощениями.	3	1	2
3. Комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на развитие основных физических качеств и силовой выносливости (разножка на скамью, бёрпи с отжиманием, ступенчатый подъем)	3	1	2
4. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие силовой выносливости (выпрыгивания на скамью, запрыгивания на ступеньку, прыжки из положения планка).	3	1	2
5. Комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и силовой выносливости (круговая тренировка, 8 станций, 4 круга) Вращение, повороты, наклоны. Упражнения для шеи. Упражнения для рук и плечевого пояса. Махи, выпады, приседания, рывки. Упражнения для ног из различных исходных положений	3	1	2
6. Бег различной интенсивности.	8	1	7
7. Смешанное передвижение.	6	1	5
8. Упражнения для развития быстроты. Комплекс функциональных свойств организма, скоростные характеристики движений, двигательная реакция.	5	1	4
9. Упражнения для развития быстроты. 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.	5		5
10. Упражнения для развития силы. Виды силовых качеств: силовые, скоростно-силовые,	5	1	4

силовая выносливость, методика развития силовых качеств, сила и скорость сокращения мышц.			
11. Упражнения для развития силы. Методы: повторных (непредельных) усилий; круговой тренировки; максимальных усилий. Упражнения с собственным весом. Упражнения с отягощением, на тренажерах, с партнёром. Физические упражнения с отягощением (сопротивлением).	5		5
12. Упражнения для развития выносливости. Понятие выносливости, виды выносливости, факторы, обуславливающие уровень развития выносливости, возрастные особенности проявления выносливости.	5		5
13. Упражнения для развития выносливости. Методы. Разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера.	5		5
14. Определение ловкости, физиологические и психологические основы ловкости, виды и степени развития ловкости, периодизация развития ловкости.	5		5
15. Упражнения с предметами различной формы, массы, объема; применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений; изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний.	5		5
16. Упражнения для развития гибкости. Понятие о гибкости, ее виды, методы и средства развития гибкости.	5		5
17. Упражнения для развития гибкости. Пассивные упражнения на гибкость. Статические упражнения.	5		5
Подвижные и спортивные игры	35	5	30
18. Игры для развития быстроты	8	1	7
19. Игры для развития силы	8	1	7
20. Игры для развития ловкости	8	1	7
21. Игры для развития выносливости	8	1	7
22. Классификация игр.	3	1	2
Тактическая, психологическая подготовка.	15	3	12
23. Тактическая подготовка.	7	1	6
24. Психологическая подготовка.	8	2	6
Вид спорта	53	4	49
25. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта лыжные гонки.	8		8
26. Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений.	8		8
27. Требования к оборудованию, инвентарю и	8	1	7

спортивной экипировке в виде спорта лыжные гонки.			
28. Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.	8	1	7
29. Основы правил соревнований по лыжным гонкам.	8	1	7
30. Классификация лыжных ходов, овладение основами техники и тактики вида спорта.	8	1	7
31. Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.	5		5
Специальные навыки	28	4	24
32. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта.	8		
33. Элементы техники передвижения лыжника-гонщика.	8		
34. Страховка и самостраховка.	8		
35. Методы предупреждения травматизма.	4		
Спортивное и специальное оборудование	14	12	2
36. Спортивное оборудование	8	7	1
37. Специальное оборудование	6	5	1
Самостоятельная работа обучающихся.	20	20	
38. Проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок)	8	8	
39. Работа в наставнических парах	8	8	
40. Составление и заполнение первоначальных данных дневника здоровья	4	4	
Аттестация	6	3	3
41. Входные нормативы	2	1	1
42. Промежуточные	2	1	1
43. Итоговые	2	1	1
ИТОГО ЧАСОВ	264	71	193

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел: Теоретическая подготовка

Тема: Введение. Ознакомление с видом спорта.

Тема: 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.

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни

Виды деятельности учащихся:

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

Контроль по теме: составление «карты здоровых привычек».

Тема: 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

Контроль по теме: листы экспертизы нарушений.

Тема: 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.

Контроль по теме: тест.

Тема: 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.

Контроль по теме: плакат «Режим дня»

Тема: 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 развития основных физических качеств.

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

Виды деятельности учащихся: обсуждение критериев оценки выполнения упражнений.

Контроль по теме: дневник исследователя.

Тема: 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.

Контроль по теме: разработать схему самозакаливания.

Тема: 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.

Контроль по теме: ситуационная игра.

Тема: 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

Контроль по теме: дневник самоконтроля.

Тема: 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.

Контроль по теме: учебное исследование, реферат.

Раздел: Практическая подготовка

Раздел: Общая физическая подготовка

Тема: Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса.

Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Образовательная форма: беседы, практические занятия, игры.

Основные понятия: систематизация, тренировочный процесс, физическая, техническая, тактическая подготовки, тактика, стратегия.

Виды деятельности учащихся:

- обсуждение критериев оценки выполнения упражнений;
- выполнение общеразвивающих упражнений.

Контроль по теме: индивидуальный годовой маршрут тренировки, сюжетные и

подвижные игры.

Тема: Разминка, заминка, их значение и содержание. Зоны интенсивности физической нагрузки. Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, с отягощениями.

Образовательная форма: беседы, практические занятия, игры.

Основные понятия: интенсивность физической нагрузки, пульс, частота дыхания (ЧД), частота сердечных сокращений (ЧСС), аэробный процесс, анаэробный механизм, фитнес-зона, зона красной линии, разминка, заминка.

Виды деятельности учащихся: выполнение общеразвивающих упражнений.

Контроль по теме: ситуационная игра.

Тема: Комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на развитие основных физических качеств и силовой выносливости (разножка на скамью, бёрпи с отжиманием, ступенчатый подъем)

Образовательная форма: практические занятия, игры.

Основные понятия: выносливость, разножка, берпи

Виды деятельности учащихся:

- обсуждение критериев оценки выполнения упражнений;
- выполнение общеразвивающих упражнений.

Контроль по теме: выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие силовой выносливости (выпрыгивания на скамью, запрыгивания на ступеньку, прыжки из положения планка).

Образовательная форма: беседы, практические занятия, игры.

Основные понятия: выпрыгивания, запрыгивания, прыжок, планка.

Виды деятельности учащихся:

- обсуждение критериев оценки выполнения упражнений;
- выполнение общеразвивающих упражнений.

Контроль по теме: выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема: Комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и силовой выносливости (круговая тренировка, 8 станций, 4 круга)

Упражнения для шеи. Вращение, повороты, наклоны. Упражнения для рук и плечевого пояса. Махи, выпады, приседания, рывки. Упражнения для ног из различных исходных положений

Образовательная форма: беседы, практические занятия, игры.

Основные понятия: станция, круг.

Виды деятельности учащихся:

- обсуждение критериев оценки выполнения упражнений;
- выполнение общеразвивающих упражнений.

Контроль по теме: выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема: Бег различной интенсивности.

Образовательная форма: учебно-тренировочные занятия.

Практические занятия: Бег различной интенсивности.

Основные понятия: бег, виды бега.

Виды деятельности учащихся:

- обсуждение критериев оценки выполнения упражнений;
- выполнение упражнений.

Контроль по теме: выполнение упражнений.

Тема: Смешанное передвижение.

Образовательная форма: учебно-тренировочные занятия.

Практические занятия: Смешанное передвижение.

Основные понятия: смешанное передвижение.

Виды деятельности учащихся:

- обсуждение критериев оценки выполнения упражнений;

- выполнение упражнений.

Контроль по теме: выполнение упражнений.

Тема: Упражнения для развития быстроты. Комплекс функциональных свойств организма, скоростные характеристики движений, двигательная реакция.

Образовательная форма: беседа, обсуждение.

Основные понятия: быстрота двигательной реакции, быстрота движения.

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на развитие быстроты.

Контроль по теме: выполнение упражнений на развитие быстроты.

Тема: Упражнения для развития быстроты. 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.

Образовательная форма: учебно-тренировочные занятия.

Основные понятия: быстрота двигательной реакции, быстрота движения.

Виды деятельности учащихся:

- участие в спортивных и подвижных играх, эстафетах;

- выполнение упражнений на развитие быстроты.

Контроль по теме: выполнение упражнений на развитие быстроты

Тема: Упражнения для развития силы. Виды силовых качеств: силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость, методика развития силовых качеств, сила и скорость сокращения мышц.

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

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

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на развитие силы.

Контроль по теме: выполнение упражнений на развитие силы.

Тема: Упражнения для развития силы. Методы: повторных (непредельных) усилий; круговой тренировки; максимальных усилий. Упражнения с собственным весом. Упражнения с отягощением, на тренажерах, с партнёром. Физические упражнения с отягощением (сопротивлением).

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

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

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на развитие силы.

Контроль по теме: выполнение упражнений на развитие силы.

Тема: Упражнения для развития выносливости. Понятие выносливости, виды выносливости, факторы, обуславливающие уровень развития выносливости, возрастные особенности проявления выносливости.

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

Основные понятия: общая и специальная выносливость.

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на развитие выносливости.

Контроль по теме: выполнение упражнений на выносливость.

Тема: Упражнения для развития выносливости. Методы. Разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера.

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

Основные понятия: общая и специальная выносливость; равномерный метод; переменный метод; интервальный метод; круговой тренировки; соревновательный метод; игровой метод; продолжительный бег, бег по пересеченной местности, бег на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игровые упражнения.

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на развитие выносливости.

Контроль по теме: выполнение упражнений на выносливость.

Тема: Определение ловкости, физиологические и психологические основы ловкости, виды и степени развития ловкости, периодизация развития ловкости.
Образовательная форма: беседа, обсуждение, учебно-тренировочные занятия.
Основные понятия: ловкость, координационные качества.
Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на развитие ловкости
Контроль по теме: выполнение упражнений на развитие ловкости.

Тема: Упражнения с предметами различной формы, массы, объема; применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений; изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний.
Образовательная форма: беседа, обсуждение, учебно-тренировочные занятия.
Основные понятия: ловкость, координационные качества.
Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на развитие ловкости
Контроль по теме: выполнение упражнений на развитие ловкости.

Тема: Упражнения для развития гибкости. Понятие о гибкости, ее виды, методы и средства развития гибкости.
Образовательная форма: ситуационные задания, обсуждение, учебно-тренировочные занятия.
Основные понятия: активная, пассивная, статическая гибкость.
Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на развитие гибкости
Контроль по теме: выполнение упражнений на развитие гибкости

Тема: Упражнения для развития гибкости. Пассивные упражнения на гибкость. Статические упражнения.
Образовательная форма: ситуационные задания, обсуждение, учебно-тренировочные занятия.
Основные понятия: активная, пассивная, статическая гибкость.
Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на развитие гибкости, упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой. Пассивные упражнения на гибкость. Наклоны, сгибания/разгибания, вращения, махи. Статические упражнения.
Контроль по теме: выполнение упражнений на развитие гибкости.

Раздел: Подвижные и спортивные игры.
Тема: 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».
Образовательная форма: игры.
Виды деятельности учащихся: участие в спортивных и подвижных играх на развитие различных физических качеств и навыки формирующего оценивания.
Контроль по теме: участие, листы оценивания.

Тема: 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».
Образовательная форма: игры.
Виды деятельности учащихся: участие в спортивных и подвижных играх на развитие различных физических качеств и навыки формирующего оценивания.
Контроль по теме: участие, листы оценивания.

Тема: 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».

Образовательная форма: игры.

Виды деятельности учащихся: участие в спортивных и подвижных играх на развитие различных физических качеств и навыки формирующего оценивания.

Контроль по теме: участие, листы оценивания.

Тема: Игры для развития выносливости

(http://avangardsport.at.ua/blog/igry_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».

Образовательная форма: игры.

Виды деятельности учащихся: участие в спортивных и подвижных играх на развитие различных физических качеств и навыки формирующего оценивания.

Контроль по теме: участие, листы оценивания.

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

Образовательная форма: игры.

Виды деятельности учащихся: участие в спортивных и подвижных играх на развитие различных физических качеств и навыки формирующего оценивания.

Контроль по теме: участие, листы оценивания.

Раздел: Тактическая, психологическая подготовка.

Тема: Тактическая подготовка

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

Теоретические занятия: Определение тактической подготовки, тактические знания и умения лыжника-гонщика.

Практические занятия: видоизменять собственную тактику и прочее с учётом особенностей погодных условий, 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.

Контроль по теме: ситуационные задания

Тема: 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 вида спорта лыжные гонки; 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.

Контроль по теме: ситуационные задания

Раздел: Вид спорта

Тема: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта лыжные гонки.

Тема: освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений.

Тема: знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта лыжные гонки.

Тема: знание требований техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

Тема: знание основ правил соревнований по лыжным гонкам.

Тема: классификация лыжных ходов, овладение основами техники и тактики вида спорта.

Тема: освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.

Образовательная форма: учебное наблюдение, ситуационные задания, образовательные события, соревнования.

Основные понятия: физические способности, комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений.

Виды деятельности учащихся:

- участие в физкультурных и спортивных мероприятиях на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни: подъемов, спусков, поворотов, равнинных участков.
- подготовительные упражнения на снегу на месте.
- подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы/ в гору способами «полуелочка», «елочка», «лесенка», подъем зигзагом с поворотом переступанием.
- знакомство с основами техник передвижения в лыжных гонках.

Контроль по теме: участие в физкультурных и спортивных мероприятиях на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни.

Раздел: Специальные навыки

Тема: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта.

Тема: элементы техники передвижения лыжника-гонщика.

Тема: страховка и самостраховка.

Тема: методы предупреждения травматизма.

Образовательная форма: ситуационные задания, учебно-тренировочные занятия.

Основные понятия: физические способности (сила, скорость, координация, выносливость, гибкость)

Виды деятельности учащихся:

- выполнение упражнений для овладения техниками передвижений на лыжах;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Контроль по теме: тест.

Раздел: Спортивное и специальное оборудование

Тема: устройство спортивного и специального оборудования по виду спорта, перечень.

Тема: использование спортивного и специального оборудования для достижения спортивных целей

Образовательная форма: ситуационные задания, учебно-тренировочные занятия.

Основные понятия: лыжи

Виды деятельности учащихся: приобретение навыков содержания и сохранности спортивного инвентаря.

Раздел: Самостоятельная работа обучающихся.

Тема: Проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок)

Тема: Работа в наставнических парах

Тема: Составление и заполнение данных дневника здоровья

Образовательная форма: ситуационные задания, учебно-тренировочные занятия.

IV. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Формы и режим занятий. Возможные формы организации учебного процесса: учебно-тренировочные занятия с группой; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенным для подготовки к соревнованиям; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; медико-восстановительные мероприятия; промежуточная и итоговая аттестация.

Возможные формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Формы подведения итогов.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических навыков по разделам (темам) программы в форме:

- тестирования – теоретическая подготовка;
- сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке – практическая подготовка;
- педагогического наблюдения – личностное развитие, уровень сформированности метапредметных результатов.

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.

1.1. Порядок проведения текущего контроля:

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.

1.2. 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.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по разделам (темам) программы.

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.

1.3. 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.

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.

1.4. Порядок оценивания результатов промежуточной, итоговой аттестации

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

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

№ п/п	Раздел	Критерии уровня сформированности
1	Теоретическая подготовка	Низкий уровень – менее 5 правильных ответов на вопросы
		Средний уровень – 6-7 правильных ответов на вопросы
		Высокий уровень – 8-10 правильных ответов на вопросы
2	Общая физическая подготовка	Низкий уровень – менее 4 баллов, полученных в результате сдачи КПН
		Средний уровень – 5-8 баллов, полученных в результате сдачи КПН
		Высокий уровень – 9-12 баллов, полученных в результате сдачи КПН
3	Личностное развитие	Низкий уровень – менее 3 набранных баллов по карте наблюдения
		Средний уровень – 3-4 набранных баллов по карте наблюдения
		Высокий уровень – 5-6 набранных баллов по карте наблюдения
	Метапредметные результаты	Низкий уровень – менее 3 набранных баллов по карте наблюдения
Средний уровень – 3-4 набранных баллов по карте наблюдения		

	Высокий уровень – 5-6 набранных баллов по карте наблюдения
--	--

Общая физическая подготовка

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);

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ_ МАЛЬЧИКИ

Контрольные упражнения	Оценка (уровень)	ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ	
		7-9 лет	10-11 лет
Бег 30 м (сек)	3 (высокий)	5.9	5.5
	2 (средний)	7.1-6.0	6.3-5.6
	1 (низкий)	7.2 и >	6.4 и >
Прыжки в длину с места (см)	3 (высокий)	1.61	1.71
	2 (средний)	1.26-1.60	1.40-1.70
	1 (низкий)	1.25 и <	1.35 и <
Подтягивание на перекладине (10-18 лет). Сгибание рук в упоре лежа (7-9 лет) (кол-во раз).	3 (высокий)	20-15	4
	2 (средний)	14-6	3-2
	1 (низкий)		
Челночный бег (сек)	3 (высокий)	9.1	8.6
	2 (средний)	10.3-9.3	9.8-8.7
	1 (низкий)	10.4с и >	10.0с и >

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ_ ДЕВОЧКИ

Контрольные Упражнения	Оценка (уровень)	ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ	
		7-9 лет	10-11 лет
Бег 30 м (сек)	3 (высокий)	6.1	5.6
	2 (средний)	7.2-6.2	6.5-5.7
	1 (низкий)	7.3 и >	6.6 и >
Прыжки в длину с места (см)	3 (высокий)	1.61	1.71
	2 (средний)	1.16-1.60	1.31-1.70
	1 (низкий)	1.15 и <	1.30 и <
Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	3 (высокий)	16-12	18-14
	2 (средний)	11-5	13-7
	1 (низкий)	4 и <	6 и <
Челночный бег (сек)	3 (высокий)	9.3с	8.9с
	2 (средний)	10.7-9.4с	10.0-9.0с
	1 (низкий)	10.8с и >	10.1с и >

Ведомость приема контрольных нормативов по общей физической подготовке

Группа: № _____

Тренер-преподаватель: _____

Дата: _____ 2022 г.

Место проведения: _____

№	Ф.И.О. обучающихся	Дата рождения	Кол-во лет	Виды нормативов								Уровень физической подготовленности
				Бег 30 м, (сек)		Прыжки в длину с места, (см)		Челночный бег 3x10, (сек)		Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		
				рез-т	уровень	рез-т	уровень	рез-т	уровень	рез-т	уровень	
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												

Председатель комиссии: _____ / _____ /

Решение комиссии:

Секретарь комиссии: _____ / _____ /

Члены комиссии: _____ / _____ /

_____ / _____ /

_____ / _____ /

СВОДНАЯ ВЕДОМОСТЬ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Группа: № ____

Тренер-преподаватель: _____

Дата: _____ 2022 г.

Место проведения: _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающихся	Дата рождения	Теория		Общая физическая подготовка		Уровень сформированности результатов освоения	
			рез-т	уровень	рез-т	уровень	рез-т	уровень
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								

Председатель комиссии: _____ / _____ /

Секретарь комиссии: _____ / _____ /

Члены комиссии: _____ / _____ /

_____ / _____ /

_____ / _____ /

Решение комиссии:

Мониторинг личностного развития и сформированности метапредметных результатов

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».

Метод оценивания: педагогическое наблюдение.

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

Показатели личностного развития и сформированности метапредметных результатов у обучающихся

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).
II. Сформированность метапредметных результатов				
2.1	Сформированность действий целеполагания,	самостоятельно ориентируется в практических заданиях;	ориентируется в практических заданиях с помощью педагога,	способен принимать только простейшие задания,
	планирования,	может совместно со взрослым планировать последовательность выполнения задания и успешно самостоятельно работать по плану;	способен работать по предложенному плану при незначительном контроле;	самостоятельно работать по предложенному педагогом плану не может, не замечает допущенных ошибок;
	контроля,	в многократно повторенных действиях	контроль выполняется неосознанно	не критично относится к

		ошибок не допускает,	лишь за счет многократного выполнения задания, схемы действия или носит случайный непроизвольный характер;	исправленным ошибкам в своих работах и не замечает ошибок других,
	коррекции,	выполняет и заканчивает действие в требуемый временной момент;	не всегда выполняет и заканчивает действие в требуемый временной момент;	не выполняет и не стремится выполнить задание до конца;
	оценки,	умеет самостоятельно оценить свои действия, показать правильность или ошибочность результата, соотнося его со схемой действия;	не умеет самостоятельно оценить свои действия, но испытывает потребность в получении оценки со стороны педагога; может оценить действия других обучающихся;	не умеет, не пытается и не испытывает потребности оценивать свои действия;
	саморегуляции	способен тормозить свои импульсивные поведенческие реакции	не всегда может сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции	не способен сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции
2.2	Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми, умений работать в паре и группе, выполнять различные социальные роли в группе (лидера, исполнителя, оппонента др.) в соответствии с задачами	знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми; согласует свой способ действия с другими, сравнивает способы действия и координирует их, строя совместное действие; следит за реализацией принятого замысла в групповой работе может одинаково успешно выполнять любую заданную роль	знает, но иногда не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми; приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога, испытывает затруднения в координации совместного действия, допускает ошибки при оценивании деятельности других; в групповой работе может успешно выполнять заданную роль при постоянной поддержке педагога	не знает и не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми; не пытается договориться или не может прийти к согласию, настаивая на своем, не умеет оценивать результаты деятельности других детей; в групповой работе по заданию может успешно выполнять роль только исполнителя

Карта наблюдения и формирования метапредметных результатов обучающихся

Инструкция. В средней колонке приводятся параметры оценки уровня личностного развития и сформированности метапредметных результатов у обучающихся. Сопоставьте свои впечатления о характере учебной активности обучающихся с описанием представленных уровней сформированности и поставьте необходимый уровень (в баллах) на пересечении данного показателя и фамилии обучающегося.

Высокий уровень – 3 балла

Средний уровень – 2 балл

Низкий уровень – 1 балл

Вид спорта:

Группа:

ФИО педагога

№ П/ П	Показатели	Ф.И.О. обучающегося																				Средний балл по показателю
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	...	20.						
I. Личностное развитие																						
1.1.	Самооценка																					
1.2.	Нравственно-этическая ориентация																					
Общий балл по уровню результатов в группе																						
II. Сформированность метапредметных результатов																						
2.1.	Сформированность действий целеполагания, планирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции																					
2.2.	Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми, умений работать в паре и группе, выполнять различные социальные роли в группе (лидера, исполнителя, оппонента др.) в соответствии с задачами																					
Общий балл по уровню результатов в группе																						
Средний балл по каждому обучающемуся в группе																						

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1.1. Методическое обеспечение программы

В учебно-тренировочном процессе лыжников используются следующие педагогические технологии:

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

В учебно-тренировочном процессе лыжников используются следующие методы тренировки:

- игровой,
- комплексный,
- равномерный,
- переменный,
- повторный,
- интервальный,
- контрольный.

В учебно-тренировочном процессе лыжников используются следующие педагогические методы:

- Словесный метод.
- Наглядный метод. Из перечисленных наглядных методов основным является показ. В свою очередь он делится на подвиды: показ в целом (боковой или фронтальный); показ по частям; замедленный показ; зеркальный показ; демонстрация (таблицы, плакаты, зарисовки мелом, кинограммы, диафильмы).
- Практический метод. В этот метод входит:
 - Метод строго регламентирования упражнения
 - Метод сопряженного воздействия.
 - Метод частичного регламентирования.

1.2. 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.

1.3. Перечень материально-технического обеспечения Программы.

- Мячи баскетбольные – 2 штуки,
- Мячи волейбольные – 2 штуки,
- Свисток – 1 штука,
- Секундомер – 1 штука,
- Гимнастические маты – 10 штук,
- Сетка волейбольная – 1 штука,
- Скакалки – 20 штук,
- Станок для подготовки лыж – 1 штука,
- Гимнастическая перекладина на растяжках – 1 штука,
- Зал спортивный 42х24 м,
- Комната для хранения спортивного инвентаря 5х5 м.

5.4. Перечень информационно-образовательных ресурсов

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

5.5. Учебно-методическое обеспечение

1. Спортивные игры/ Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М., 2011
2. Ю.Г. Коджаспиров. Развивающие игры на уроках физической культуры. – М., 2015.
3. Положение о ВФСК «Готов к труду и обороне «ГТО», постановление РФ от 11.06.2014 г. №540
4. Нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне «ГТО», установленные для разных возрастов, показатели уровней физической подготовки человека (1,2,3 степени для школьников)

5.6. Кадровое обеспечение.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам 05.012 «Тренер - преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.4.1. Список нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Приказ Министерства просвещения 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. Приказ Министерства спорта РФ от 21.09.2018 № 814 «Методические рекомендации по ВФСК «Готов к труду и обороне».

1.4.2. Список учебной литературы

1. Лях, В.И. Рабочая программа «Физическая культура»./ В.И. Лях. – Москва: «Просвещение», 2016. - Текст: непосредственный.
2. Федорова, Н.А. Физическая культура./ Н.А. Федорова. – Москва: Издательство «Экзамен», 2016. - Текст: непосредственный.

1.4.3. Список литературы для родителей

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. Режим для младшего школьника./ М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова, Т.М. Параничева – Москва: Вентана – Графф, 2003. – 24 с. - Текст: непосредственный.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы./ Н.И. Дереклеева – Москва: ВАКО, 2004. – 152 с. - Текст: непосредственный.
3. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – Москва: Гостехиздат, 2013. - 288 с. - Текст: непосредственный.
4. Педагогика физической культуры и спорта. – Москва: Academia, 2010. - 336 с. - Текст: непосредственный.
5. Попова, Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки: монография/ Г.П. Попова. – Москва: ИЛ, 2016. - 575 с. - Текст: непосредственный.
6. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики./ В.В. Ягодин. – Москва: Юрайт, 2019. 114 с. - Текст: непосредственный.

1.4.4. Список литературы для обучающихся

1. 5000 фактов. Техника. Организм человека. Спорт. Искусство. Энциклопедия школьника. - Москва: Омега, 2007. - Текст: непосредственный.
2. Будем спортом заниматься. – Москва: Музыка, 2018. - Текст: непосредственный.
3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов – Москва: Academia, 2013. - Текст: непосредственный.
4. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. – Москва: Физкультура и спорт, 2018. - Текст: непосредственный.
5. Попова, Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника. Упражнения, игры, инсценировки / Г.П. Попова. – Москва: Учитель, 2008. - 108 с. - Текст: непосредственный.
6. Семенова, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. – Москва: СпецЛит, 2010. - 192 с. - Текст: непосредственный.