

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  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст обучающихся 7-11 лет  
Срок реализации – 1 год

Авторы-составители:  
Заметня Т.В.,  
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 «Лыжные гонки» (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 базовый уровень сложности дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам.
- 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 создание благоприятных условий, способствующих развитию личности обучающихся посредством реализации индивидуальных способностей к виду спорта лыжные гонки, самопознания и самосовершенствования, а также повышению их общей физической подготовки.

### **Задачи:**

- воспитывать продуктивные личностные качества (самоконтроль, самооценка и

саморегуляция), в том числе и нравственные, формировать потребность выполнения моральной нормы;

- 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;

- выявлять и развивать индивидуальные способности к виду спорта (лыжные гонки).

#### **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.

**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.

#### **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.

##### **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.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица № 1

| Разделы   | Кол-во часов                           |               |              |
|---|--|---------------|--------------|
|   | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Теоретические | Практические |
| <b>1. Теоретическая подготовка (Темы)</b>                   | <b>14</b>                              | <b>11</b>     | <b>3</b>     |
| 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.                 | 2                                      | 2             |              |
| 1.6. Закаливание организма.                                 | 1                                      | 1             |              |
| 1.7. Влияние физических упражнений на системы организма.    | 2                                      | 2             |              |
| 1.8. Самоконтроль.  | 2                                      |               | 2            |
| 1.9. Врачебный контроль.                                    | 1                                      |               | 1            |
| <b>2. Практическая подготовка.</b>                          | <b>224</b>                             | <b>37</b>     | <b>187</b>   |
| 2.1. Общая физическая подготовка                            | 79                                     | 9             | 70           |
| 2.1.1. Комплексы общеразвивающих упражнений.                | 15                                     |               |              |
| 2.1.2. Бег различной интенсивности. Смешанное передвижение. | 14                                     |               |              |
| 2.1.3. Упражнения для развития быстроты.                    | 10                                     |               |              |
| 2.1.4. Упражнения для развития силы.                        | 10                                     |               |              |
| 2.1.5. Упражнения для развития выносливости.                | 10                                     |               |              |
| 2.1.6. Упражнения для развития ловкости.                    | 10                                     |               |              |
| 2.1.7. Упражнения для развития гибкости.                    | 10                                     |               |              |
| 2.2. Подвижные и спортивные игры                            | 35                                     | 5             | 30           |
| 2.3. Тактическая, психологическая подготовка.               | 15                                     | 3             | 12           |
| 2.3.1. Тактическая подготовка.                              | 5                                      | 1             | 2            |
| 2.3.2. Психологическая подготовка.                          | 10                                     | 2             | 10           |
| 2.4. Вид спорта   | 53                                     | 4             | 49           |
| 2.5. Специальные навыки                                     | 28                                     | 4             | 24           |
| 2.6. Спортивное и специальное оборудование                  | 14                                     | 12            | 2            |
| <b>3. Самостоятельная работа обучающихся.</b>               | <b>20</b>                              | <b>20</b>     |              |
| <b>4. Аттестация</b>  | <b>6</b>                               | <b>3</b>      | <b>3</b>     |
| Входные нормативы   | 2                                      | 1             | 1            |

|                    |     |    |     |
|--------------------|-----|----|-----|
| Промежуточные      | 2   | 1  | 1   |
| Итоговые           | 2   | 1  | 1   |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ</b> | 264 | 71 | 193 |

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Теоретическая подготовка

##### **Тема 1.1. 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.

*Основные понятия:* здоровье, здоровый образ жизни

*Виды деятельности учащихся:*

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

##### **Тема 1.2. 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 1.3. 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 1.4. 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 1.5. 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 развития

основных физических качеств.

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

*Виды деятельности учащихся:* обсуждение критериев оценки выполнения упражнений.

### **Тема 1.6. 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, видеofilьмов;
- участие в дискуссии.

### **Тема 1.7. 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 1.8. 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 1.9. 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 видеofilьмов, презентаций;
- участие в обсуждении.

## **2. Практическая подготовка**

### **Тема 2.1 Общая физическая подготовка**

#### **Тема 2.1.1. 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:* общая физическая подготовка (ОФП), зоны интенсивности физической нагрузки, общеразвивающие упражнения.

*Виды деятельности учащихся:*

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

**Тема 2.1.2. Бег различной интенсивности. Смешанное передвижение.**

*Образовательная форма:* учебно-тренировочные занятия.

*Практические занятия:* Бег различной интенсивности. Смешанное передвижение.

*Основные понятия:* бег, виды бега, смешанное передвижение.

*Виды деятельности учащихся:*

- обсуждение критериев оценки выполнения упражнений;
- выполнение упражнений.

**Тема 2.1.3. 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.

**Тема 2.1.4. 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:* Методы: повторных (непредельных) усилий; круговой тренировки; максимальных усилий. Упражнения с собственным весом. 2. Упражнения с отягощением, на тренажерах, с партнёром. 3. Физические упражнения с отягощением (сопротивлением).

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

*Виды деятельности учащихся:* выполнение упражнений на развитие силы.

**Тема 2.1.5. 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:* Методы: равномерный метод; переменный метод; интервальный метод; круговой тренировки; соревновательный метод; игровой метод. Разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера: продолжительный бег, бег по пересеченной местности, бег на лыжах, бег на коньках, езду на велосипеде, плавание, игровые упражнения.

*Основные понятия:* общая и специальная выносливость.

*Виды деятельности учащихся:* выполнение упражнений на развитие выносливости.

### **Тема 2.1.6. 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:* различные акробатические и гимнастические упражнения. Физические упражнения в основных движениях; общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема; подвижные игры; совместные упражнения; применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений; изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний.

*Основные понятия:* ловкость, координационные качества.

*Виды деятельности учащихся:* выполнение упражнений на развитие ловкости

### **Тема 2.1.7. 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 без предметов и с предметами. Пассивные упражнения на гибкость. Наклоны, сгибания/разгибания, вращения, махи. Статические упражнения.

*Основные понятия:* активная, пассивная, статическая гибкость.

*Виды деятельности учащихся:* выполнение упражнений на развитие гибкости

## **Тема 2.2. Подвижные и спортивные 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/igry\\_dlja\\_razvitija\\_vynoslivosti/2012-06-15-93#.Wfdm7lt-qM8](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».

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

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

## **Тема 2.3. Тактическая, психологическая подготовка.**

### **Тема 2.3.1. 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.

### **Тема 2.3.2. 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.

### **Тема 2.4. Вид спорта**

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

*Теоретические занятия:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта лыжные гонки;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта лыжные гонки;
- знание требований техники безопасности при занятиях лыжными гонками;
- знание основ правил соревнований по лыжным гонкам;
- классификация лыжных ходов.

*Практические занятия*

- овладение основами техники и тактики вида спорта;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

*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.

### **Тема 2.5. Специальные навыки**

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

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

*Практические занятия:*

- развивать элементы техники передвижения лыжника-гонщика;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;

*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 само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

### **Тема 2.6. Спортивное и специальное оборудование**

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

*Теоретические занятия* - знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта, перечень.

*Практические занятия* - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование

*Основные понятия:* лыжи

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

## IV. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 4.1. 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.

### 4.2. 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.

### 4.3. 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.

### 4.4. Порядок оценивания результатов промежуточной, итоговой аттестации

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

| № 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         |

## V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.1. 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.

## **5.2. 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.

## **5.3. Перечень материально-технического обеспечения Программы.**

- Лыжи гоночные – 20 пар,
- Крепления лыжные – 20 пар,
- Палки для лыжных гонок – 20 пар,
- Ботинки лыжные – 20 пар,
- Чехлы для лыж – 20 штук,
- Эспандеры лыжника – 20 штук,
- Мячи баскетбольные – 2 штуки,
- Мячи волейбольные – 2 штуки,
- Мячи набивные (масса от 1 кг до 5 кг) – 2 комплекта,
- Мячи футбольные – 4 штуки,
- Скамейка гимнастическая – 4 комплекта,
- Стенка гимнастическая – 4 штуки,
- Рулетка металлическая (50 м) – 1 штука,
- 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 42x24 м,
- Комната для хранения спортивного инвентаря 5x5 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](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](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**

### **6.4.1. Список нормативно-правовых актов**

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. Приказ Министерства спорта РФ от 21.09.2018 № 814 «Методические рекомендации по ВФСК «Готов к труду и обороне».

### **6.4.2. Список учебной литературы**

1. Рабочая программа, В.И. Лях «Физическая культура», Москва, «Просвещение», 2016.
2. Н.А. Федорова. Физическая культура. Издательство «Экзамен», Москва, 2016

### **6.4.3. Список литературы для родителей**

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
2. Дереклеева Н.И – Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2004. – 152 с.
3. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - Москва: Гостехиздат, 2013. - 288 с. Как сохранить сердце ребенка здоровым/В.Н. Безобразова и др. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 32 с.
4. Педагогика физической культуры и спорта. - М.: Academia, 2010. - 336 с.
5. Попова, Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки: моногр. / Г.П. Попова. - Москва: ИЛ, 2016. - 575 с.
6. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

### **6.4.4. Список литературы для обучающихся**

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

Теоретическая подготовка  
Вопросы для тестирования по теоретической подготовке

## ВАРИАНТ 1

1. 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

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.*

## Общая физическая подготовка

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

- Координационные (челночный бег 3x10 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**

Таблица № 3

| 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).<br>Сгибание рук в упоре лежа (7-9 лет)<br>(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**

Таблица № 4

| 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: \_\_\_\_\_

Таблица № 5

| №   | 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: \_\_\_\_\_

Таблица № 6

| № 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

Таблица № 7

| Оцениваемые параметры                                  |                                  | Уровень сформированности  |  |  |
|--|----------------------------------|---|--|--|
|  |                                  | Высокий уровень (3 балла)   | Средний уровень (2 балла)  | Низкий уровень (1 балл)  |
| <b>I. Личностное развитие</b>                          |                                  |   |  |  |
| 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, некритичность 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). |
| <b>II. Сформированность метапредметных результатов</b> |                                  |   |  |  |
| 2.1  | Сформированность действий        | самостоятельно ориентируется в практических заданиях;   | ориентируется в практических заданиях с помощью педагога,  | способен принимать только простейшие задания,  |

|     |  |  |   |  |
|-----|--|--|---|--|
|     | целеполагания,   |  |   |  |
|     | 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 ошибок не допускает,   | контроль выполняется неосознанно лишь за счет многократного выполнения задания, схемы действия или носит случайный непроизвольный характер;   | некритично относится к 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, | 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 | 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 |







## План воспитательной работы БУ ОО ДО «ОблСШ» на 2023-2024 учебный год

|   | <b>Мероприятия</b>  | <b>Сроки</b>                 |
|---|---|------------------------------|
| <b>Направление работы. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</b>  |   |                              |
| 1.  | День учителя (тренера) Посещение бывших спортсменов<br>Проведение соревнований, семейных эстафет, показательных выступлений по заданной тематике.   | 05.10.2023                   |
| 2.  | Всемирный день здоровья (экскурсия в Историко-спортивный музей СибГУФК)   | 07.04.2024                   |
| 3.  | День физкультурника (фотосессия на Аллее олимпийских чемпионов)   | 10.08.2024                   |
| <b>Направление работы. Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях</b> |   |                              |
| 4.  | День Государственного гимна Российской Федерации<br>Видеосюжет с исполнением гимна.   | 25.12.2023                   |
| 5.  | День защитника Отечества<br>Проведение соревнований, семейных эстафет, показательных выступлений по заданной тематике.  | 23.02.2024                   |
| 6.  | День Победы. Возложение букетов к памятникам. Поход.<br>Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, праздниках, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия). | 09.05.2024                   |
| 7.  | День России. Акция «Окна России».   | 12.06.2024                   |
| 8.  | День Государственного флага Российской Федерации. Торжественная линейка, с поднятием государственного флага именитыми спортсменами, тренерами и ветеранами спорта   | 22.08.2024                   |
| <b>Направление работы. Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</b>  |   |                              |
| 9.  | Флешмоб Всероссийский день гимнастики. Показательные выступления, направленные на формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов   |                              |
| <b>Направление работы. Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (Семейное воспитание. Трудовое воспитание. Экологическое воспитание)</b>  |   |                              |
| 10.   | Международный женский день.   | 08.03.2024                   |
| 11.   | Праздник весны и труда. Уборка территорий памятников  | 01.05.2024                   |
| 12.   | День защиты детей<br>Проведение соревнований, семейных эстафет, показательных выступлений по заданной тематике.   | 01.06.2024                   |
| 13.   | День семьи, любви и верности.   | 08.07.2024                   |
| 14.   | «Операция «Чистый двор (кабинет)», посвященная Всемирному дню чистоты   | 21.09.2023<br>Апрель<br>2024 |