ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 ГОРОДА ТЮМЕНИ

Программа принята
на заседании
педагогического совета
№ 1 «12» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ СШ №2 города Тюмени
_____ П.В. Вавилов
«12» 08 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта лыжные гонки

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок освоения: 8 месяцев
Количество часов в год: 68 часа, режим 2 ч./н.
Уровень освоения: «Ознакомительный»

Автор-составитель:
Червякова Елена Викторовна
Инструктор-методист,
Зайцева Екатерина Андреевна
тренер-преподаватель

г. Тюмень, 2022 год

Оглавление

№	Раздел	Страница
1	**Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**	3-14
1.1.	Пояснительная записка	3-6
1.2.	Цель и задачи	6-7
1.3.	Учебный план	7
1.4.	Содержание учебного материала	8-12
1.5.	Планируемые результаты	12-14
2	**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий**	15-30
2.1.	Календарный учебный график	15
2.2.	Условия реализации программы	16
2.3.	Формы аттестации	16-17
2.4.	Оценочные материалы	18-20
2.5.	Методические материалы	20-27
2.6.	Рабочая программа воспитания	28-30
2.7.	Факторы риска	30-32
2.8.	Список используемой литературы	32-33
	Приложения	31-41

РАЗДЕЛ № 1
«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Нормативная база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта лыжные гонки разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196»;
4. Приказ Министерства просвещения № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 № 09-3242;
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Программа воспитательной работы МАУ СШ №2 города Тюмени на 2021-2023 гг. от 31.03.2021 г.

Направленность программы:

- Физкультурно-спортивная.

Актуальность

В системе физического воспитания детей лыжные гонки занимают особое место и являются одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, развития двигательных умений и навыков.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию детей, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость, воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища.

Организация занятий на свежем воздухе, в условиях постоянно меняющихся погодных условий способствует совершенствованию механизма адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечнососудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта.

Новизна

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта лыжные гонки состоит в том, что она реализуется в рамках внедрения системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории города Тюмени, и ориентирована на детей в возрасте 5-7 лет.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в том, что у детей 5-7 лет при освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта лыжные гонки повысится интерес и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и в частности лыжными гонками.

Практическая значимость

Практическая значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта лыжные гонки состоит в том, что она позволяет получить начальные знания в области лыжных гонок, создать условия для дальнейшего обучения в спортивной школе по выбранному виду спорта.

В программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Адресат программы:

- Дети в возрасте от 5-7 лет.

Уровень программы

По уровню обучения программа имеет «Ознакомительный уровень». «Ознакомительный уровень» предполагает использование и реализацию

общедоступных, универсальных форм организации материала, минимальную сложность программного материала, предлагаемого для освоения детьми.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 8 месяца.

Общая трудоемкость программы составляет 68 часов.

Обучение проходит в очной форме.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей несовершеннолетнего, без предъявления требований к уровню подготовки.

Необходимым условием является предоставление медицинской справки с допуском к занятиям по виду спорта лыжные гонки.

Организация занятий осуществляется тренером-преподавателем, согласно утвержденного расписания, учебного плана.

Основные формы организации образовательного процесса:

- Групповые.

Виды занятий

-Учебно-тренировочные занятия.

1.2. Цель и задачи

Цель

Привлечение детей 5-7 лет к систематическим занятиям физической культурой и спортом, посредством занятий лыжными гонками.

Задачи

1. Познакомить детей с видом спорта – лыжные гонки.
2. Формирование знаний и умений о передвижении на лыжах.
3. Развить физические качества, обогатить двигательный опыт.
4. Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой, лыжным спортом.

5. Формирование основ ведения здорового образа жизни.

6. Воспитание дисциплинированности, ответственности, настойчивости.

1.3. Учебный план

В *Таблице 1* отражены разделы учебного плана, количество часов на теоретические и практические занятия, формы аттестации.

Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта лыжные гонки

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации	Вид контроля
		всего	теория	практика		
1	**Практика**	**64**		**64**		
1.1.	*Общая физическая подготовка*	**40**		**40**	Сдача контрольных нормативов Педагогическое наблюдение	Предварительный(входной)/ текущий
1.1.1.	Общеразвивающие упражнения	36		36		
1.1.2.	Подвижные и спортивные игры	4		4		
1.2.	*Специальная физическая подготовка*	**23**		**23**	Педагогическое наблюдение	Предварительный(входной)/ текущий
1.2.1.	Имитация лыжных ходов	3		3		
1.2.2.	Передвижение на лыжах	20		20	Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов ГТО (1 Ступень ВФСК ГТО)	Предварительный(входной)/ текущий
1.3.	*Итоговое занятие*	**1**		**1**	Сдача контрольных нормативов	Итоговый
2	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	**4**	**4**		Беседа	Текущий/итоговый
	Всего часов	**68**	**4**	**64**		

1.4. Содержание учебного материала

Физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, обучающихся с целью укрепления здоровья для успешной спортивной деятельности.

Так как данная программа носит ознакомительный характер, в содержательной части выделяются разделы:

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка;
3. Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка включает в себя:

1. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- *Ходьба.*

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приседе, с заданием. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

- *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные,

попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнение с эспандером и эластичной резиной.

- *Упражнение для мышц туловища.*

Упражнения на формирование правильной осанки:

В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад.

В положении лежа лицом вниз, прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами.

Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках -наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов).

Круговые движения туловищем.

В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений.

Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

- *Упражнения для мышц ног и таза.*

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, прыжки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Приведение и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями. Бег, прыжки, приседания.

Упражнения со скакалкой.

Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

2. Подвижные и спортивные игры:

- Игры с мячом;
- Игры на внимание, сообразительность, координации;
- Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты;
- Игры с использованием лыж.

Специальная физическая подготовка

1. Имитация лыжных ходов

Имитационные упражнения классического лыжного хода:

- *Попеременный двухшажный.*

Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) - одно отталкивание палкой на каждый шаг.

- *Одношажный ход.*

Одношажный ход на лыжах - один из самых быстрых видов передвижения, осуществляемых при лыжной ходьбе. Выполнение потребует ровной либо пологой поверхности и крепкой опоры для палок.

Существует два вида одношажного лыжного хода. Отличительные особенности состоят в чередовании работы рук и ног. В основном варианте руки выносятся вперед для отталкивания палками до начала работы ног. Затем начинается толчок нижними конечностями. Сразу после этого лыжник отталкивается руками.

Второй вариант - скоростной одношажный. Метод позволяет двигаться на 2-3 м/с быстрее, чем при обычном одношажном. Движения начинаются с толчка ноги. Затем палки выдвигаются вперед, после этого проходит скольжение на рабочей ноге. После прошедшего интервала времени осуществляется

отталкивание от почвы с одновременной опорой на вторую нижнюю конечность. В соревнованиях этот вариант применяется на стартовой прямой для ускорения. Поэтому также называется стартовым.

2. *Передвижение на лыжах.*

3. *Итоговое занятие.*

Итоговое занятие предполагает сдачу контрольных норматив, помогает определить уровень физической подготовленности детей и степень усвоения учебного материала.

Рекомендуемые контрольные нормативы (тесты) для определения развития физических качеств для детей 5-7 лет:

- Быстрота - определяется временем пробегания 30 метров с высокого старта.
- Ловкость - выявляется по времени челночного бега (3×10 м) выполняемого с двумя поворотами, дистанция 30 метров.
- Гибкость - определяется с помощью теста. Стоя на скамейке, выполняется наклон туловища вперёд, руки вниз, колени не сгибать или сидя на полу.
- Выносливость - определяется временем пробегания дистанции 150, 1000 метров высокого старта.
- Сила - определялась броском набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность, стоя в узкой стойке.
- Скоростно-силовые качества - метание мяча, отбивание мяча

Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)

Теоретическая подготовка проходит в форме бесед, лекций, «пятиминуток», непосредственно на занятии, *Таблица 2.*

Примерный план теоретической подготовки

Таблица 2

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	История лыжного спорта	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Выпускники МАУ СШ №2 города Тюмени. Лыжный инвентарь, правила ухода и хранения лыж. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Значение лыжных мазей. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
2	Техника безопасности на занятиях	Правила поведения и техника безопасности па занятиях *(Приложение 3)*
3	Роль физической культуры и спорта в жизни человека	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Краткая характеристика физических качеств, развитие волевых качеств личности.
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Основные способы передвижения. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты:

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

-выработается устойчивый интерес к выбранному виду спорта, к регулярным занятиям лыжным спортом.

Метапредметные результаты:

-обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;

-организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-выполнение двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В области выбранного вида спорта:

-получение начальных знаний о лыжных гонках;

-умение отличать попеременные хода от одновременных;

-развитие общей физической подготовленности;

-умение передвигаться на лыжах

В области подвижных игр:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

РАЗДЕЛ № 2
«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график

Таблица 3

Минимальная наполняемость в группе	Максимальная наполняемость в группе	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю (раз)	Общее кол-во часов
6	15	34	2	2	68

Продолжительность учебных занятий составляет 8 месяцев.

Количество учебных недель - 34.

Всего академических часов - 68.

Наполняемость учебных групп от 6 человек до 15 человек.

Часовая продолжительность занятия составляет 1 академический час (45 минут).

Организация занятий осуществляется тренером-преподавателем, согласно утвержденного расписания и учебного плана.

Наполняемость группы обусловлена спецификой возраста и соблюдением правил техники безопасности.

Физическая нагрузка на занятии определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, вариативностью предлагаемых заданий, а также с учетом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- ул. Аккумуляторная, 15;

- Лыжи, лыжные палки, лыжное снаряжение (ботинки);

- Спортивный инвентарь: мячи, скакалки.

Информационное обеспечение

- Сайт учреждения https://dussh-2.ru/, группа в Социальной сети Вконтакте https://vk.com/ssh_2ty;

- Видеозаписи: учебные и познавательные фильмы по лыжным гонкам, соревнованиям видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках.

Кадровое обеспечение

Тренеры-преподаватели, имеющие средне-специальное или высшее профессиональное образование.

2.3. Формы аттестации

- Педагогическое наблюдение.

- Выполнение контрольных нормативов

Виды контроля

- *Предварительный контроль или входной*

Проводится в начале учебного года. Предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности обучающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

-Текущий контроль.

Предполагает постоянное отслеживание результативности отдельных этапов обучения, выявление недочетов.

-Тематический контроль.

Проводится в целях закрепления и обобщения объемной темы.

- Итоговый контроль.

Проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения учебного плана, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Настоящая программа предполагает оценивание уровня сформированности компетенций, обучающихся по критериям, представленным в таблице.

Карта оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся

Таблица 4

Результаты обучения (показатели оценки)	Уровни сформированности компетенций, обучающихся /критерии оценки		
	Минимальный 3 балла (1-40%)	Базовый 4 балла (41-75%)	Повышенный 5 баллов (76-100%)
1.Объем усвоенного материала программы.	Усвоены отдельные аспекты программного материала.	Усвоена большая часть программного материала.	Усвоен весь объем программы.
2. Качество усвоения учебного материала	Слабо владеет теоретическим и практическим материалом программы.	Хорошо усвоена большая часть теоретического и практического материала программы.	Программа освоена в полном объеме.
3. Степень самостоятельности при выполнении заданий	Задания выполняются при непосредственном участии педагога дополнительного образования	Задания выполняются преимущественно самостоятельно	Задания выполняются полностью самостоятельно

2.4. Оценочные материалы

В таблице 5 и 6 приведены контрольные нормативы для определения физических качеств, с помощью которых определяется уровень освоения программы, динамика физического развития обучающихся.

Контрольные нормативы для определения физической подготовленности детей 5-6 лет

Таблица 5

Результат	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 30м (с)	Бег на 150м (с)
Девочки	88-98	11-13	5-9	15	7.4-7.9	Без учета времени
Мальчики	98-106	12-14	3-7	15	7.4-7.9	

Контрольные нормативы для определения физической подготовленности детей 6-7лет

Таблица 6

Физические качества	Средства определения физических качеств	Результат	
Скоростные	Бег на 30 м	М	6,0-6,9
		Д	6,2-7,1
Координационные	Бег челночный (3г 10м), с	М	9,2-10,3
		Д	8,9-7,7
Выносливость	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	М	2-4
		Д	-
Выносливость	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	М	6-15
		Д	4-11
Выносливость	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	М	7-17
		Д	4-11
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	М	+1-+7
		Д	+3-+9

Тест на выявление координационных способностей.

Координация - для определения координационных способностей использовали следующие контрольные упражнения:

- Лазанье по гимнастической стенке на время;
- Ловля мяча двумя руками- расстояние 1 м.

Для детей 5 лет используется тест, когда ребёнок должен поймать мяч, отскочивший от пола 5 раз из 5.

Для детей 6 -7 лет используются два предыдущих теста и следующий тест, когда ребёнок отводит вперёд правую руку и назад левую ногу.

Оценка координационных способностей производилась по пятибалльной шкале:

5 баллов - быстрое, одновременное выполнение упражнения в пространстве и во времени, сохраняя правильное направление, амплитуду движения, траекторию полета, точность воспроизведения движения

Педагогический контроль.

Важным звеном управления подготовкой обучающихся, является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. С помощью педагогического контроля или наблюдения определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Педагогический контроль-это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Также наблюдения тренера-преподавателя за обучающимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Беседа.

Беседа является одним из главных методов педагогической диагностики. Беседа может стать важным способом в изучении интеллектуальной и личностной сфер ребёнка, его индивидуальных особенностей, существующих у него проблем. Этой цели может служить беседа, как с самим ребёнком, так и с взрослыми, входящими в его окружение. Отличие беседы от обычного разговора состоит в том, что содержание её разворачивается вокруг узкой темы, значимой для ребёнка и взрослого. Ребёнок выступает в роли отвечающего на вопросы, а взрослый в роли задающего вопросы. В связи с этим метод беседы имеет недостатки, а именно: слабость анализа и синтеза информации ребёнком; недостаточность рефлексивных способностей; утомляемость и невнимательность; сложность вербализации переживаний.

Анкетирование родителей.

Анкетирование дает возможность выявить степень влияния коллектива на личность и личности на коллектив, позиции детей в коллективе и степень их значимости в нем. Анкеты могут быть анонимными и именными.

2.5. Методические материалы

При разработке программы учитываются ведущие принципы образования**:**

1. Принцип систематичности. Суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

2. Принцип индивидуальности - предполагает учет индивидуальных особенностей.

3. Принцип развивающей направленности - при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т. е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент уровень умений и навыков, а опережает его.

4. Принцип воспитывающей направленности - в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. Принцип оздоровительной направленности и физического воспитания - предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

6. Принцип сознательности - основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности - заключается в создании у обучающегося при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности - предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Особенности организации образовательного процесса.

Учебно-тренировочные занятия проводятся очно, согласно утвержденного расписания и учебного плана.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводится в

зале (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

На занятиях применяется игровой метод. Помимо игровых заданий, подвижных игр, используется элементы спортивных игр по упрощенным правилам.

Особое внимание уделяется соблюдению технике безопасности, по правилам поведения при занятиях лыжными гонками (Приложение 3);

Методы обучения:

1. Словесные методы направленны на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед обучающимися двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

2. Наглядные методы - это методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

3. Практические методы -методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

4. Игровые методы - методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости. Продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида спорта, совершенствуют свою координацию.

Педагогические технологии.

В процессе реализации Программы используются:

- *Технология индивидуального обучения.* Главным достоинством технологии индивидуального обучения является то, что оно позволяет

адаптировать содержание, методы, формы, дозировку упражнений к индивидуальным особенностям каждого обучающегося, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию.

- *Технология группового обучения.* Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь.

Можно выделить уровни коллективной деятельности в группе:

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах;
- групповая работа на принципах дифференциации.

Групповая технология складывается из следующих элементов:

- постановка учебной задачи и инструктаж о ходе работы;
- планирование работы в группах;
- индивидуальное выполнение задания;
- обсуждение результатов;
- сообщение о результатах;
- подведение итогов, общий вывод о достижениях.

- *Технология развивающего обучения.* Технология развивающего обучения направлена на целостное гармоничное развитие личности, где проявляется вся совокупность ее качеств.

Развивающее обучение ориентировано на «зону ближайшего развития», т.е. на деятельность, которую обучающийся может выполнить с помощью тренера-преподавателя.

- *Технология дифференцированного обучения.* Позволяет учитывать индивидуальные особенности, возможности и способности детей

- *Технология игровой деятельности.* Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он

позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

- *Коммуникативная технология обучения*. Сущность коммуникативных технологий - в создании ситуации комфортного и безопасного личностно-значимого общения, и взаимодействия, на основе которой происходят все процессы обучения/понимания/усвоения.

- *Здоровьесберегающая технология:*

-условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

-рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

-соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

-необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающая образовательная технология - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.)

Алгоритм учебного занятия.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие**,** которое делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из перечисленных частей имеет свою цель и задачи.

- *Подготовительная часть занятия.*

Подготовительная часть занятий состоит из 2-х частей - основной и специальной.

В основной части повышается общая работоспособность организма с помощью упражнений, активизирующих деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем.

В специальной части происходит «двигательная настройка» на предстоящую работу в соответствии с содержанием основной части занятия.

Цель - подготовка организма обучающихся к решению задач основной части занятия.

Задачи подготовительной части:

1) организация группы, сообщение цели и задач занятия, проверка спортивного инвентаря, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального тонуса, освоение строевых навыков, улучшение осанки;

2) усиление обмена вещества и вегетативных функций организма, обеспечение оптимальной эластичности мышц и суставов двигательного аппарата;

3) специальная подготовка в соответствии с предстоящим содержанием занятия.

Средствами решения этих задач могут быть:

а) различные подготовительные упражнения общего характера;

б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

а) равномерный;

б) повторный;

в) игровой;

г) круговой.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

- *Основная часть занятия.*

Цель - обучение технике упражнений через формирование специальных знаний, а также развитие физических качеств и двигательных способностей.

Задачи основной части:

1) улучшение деятельности функциональных систем организма, повышение уровня физического развития и подготовки обучающихся к физическим нагрузкам;

2) овладение техникой изучаемых видов упражнений, развитие физических качеств и двигательных способностей;

3) морально-волевая подготовка.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

а) для овладения и совершенствования техники;

б) развития быстроты и ловкости;

в) развития силы;

г) развития выносливости.

Используются следующие методы выполнения упражнений:

а) равномерный;

б) повторный;

в) переменный;

г) интервальный;

д) игровой;

е) круговой;

ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся могли проявлять большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

- *Заключительная часть занятия.*

Цель - приведение организма обучающихся в оптимальное для последующей деятельности состояние.

Задачи заключительной части:

1) Способствовать снижению деятельности органов дыхания, кровообращения, снизить мышечное напряжение, обеспечить переход к иной деятельности или отдыху;

2) Подведение итогов занятия и оценка деятельности обучающихся;

3) Определить содержание домашнего задания, организованно покинуть место проведения занятия;

4) работа со спортивным инвентарем (чистка, уборка на хранение).

Средствами для решения этих задач являются:

а) упражнения на внимание;

б) умеренный бег;

в) ходьба;

г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

а) равномерный;

б) повторный;

в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

Дидактические материалы:

-Комплексы упражнений по ОФП (*Приложение 1*);

-Анкета для родителей (*Приложение2*);

- Инструкция по правилам поведения и технике безопасности при занятиях лыжными гонками (Приложение 3)

-Комплекс нормативов ВСК ГТО I ступень (Приложение 5)

2.6. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и Плана мероприятий по ее реализации в 2021-2025 гг., а также Программы воспитательной работы МАУ СШ №2 города Тюмени на 2021-2023 гг. от 31.03.2021 г.

Воспитательная работа с детьми 5-7 лет, прежде всего, направлена на создание условий для адаптации и социализации в коллективе, воспитании гражданственности и любви к Родине, нравственности, формировании высоких моральных качеств, самореализации.

Воспитательная работа ориентирует детей на признание и принятие абсолютных ценностей: Человек, Семья, Отечество, Труд, Знания, Здоровье, Культура, Мир, Земля.

Принципы воспитательной работы:

1. *Принцип системности.* Предполагает разработку и проведение взаимосвязанных плановых мероприятий на постоянной основе.

2. *Принцип аксиологичности* (ценностной ориентации) включает формирование у детей и молодежи мировоззрения, основанного на понятиях об общечеловеческих ценностях, привлекательности здорового образа жизни, законопослушности, уважения к личности, которые являются ориентирами и регуляторами их поведения.

3. *Принцип легитимности* - воспитательная и профилактическая деятельность должна соответствовать законодательству Российской Федерации и нормам международного права, а также соблюдение требований и рекомендаций по применяемым материалам с учетом возрастных особенностей целевой аудитории.

4. *Принцип комплексности*. Предполагает согласованность воздействия различных социальных институтов и специалистов различных профессий

(тренерский состав, психологи, врачи, социальные педагоги и работники, работники комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, инспекторы по делам несовершеннолетних, специалистов УФСКН и др.).

5. *Принцип активной позиции.* Главным для педагогов становится не решить проблемы за ребенка, а научить его решать проблемы самостоятельно, создать условия для личностного становления.

В таблице 7 «Календарный план воспитательной работы» отражены основные воспитательные мероприятия. Их цель и форма проведения.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

Месяц	Воспитательное мероприятие	Цель	Форма проведения
Октябрь	«Давай знакомиться»	Социализация в коллективе	Игра на сплочение коллектива
	«Позволь другому быть другим»	Воспитывать уважительное отношение к представителям всех национальностей.	Тренинг
Ноябрь	« Моя семья»	Ценностное отношение к семье.	Беседа
Декабрь	« Соблюдаем правила дорожного движения»	Соблюдение ПДД	Конкурс рисунков
Февраль	«День защитника отечества»	Воспитание патриотических чувств. Уважения и любви к Родине	Беседа
Март	«Красный, желтый, зеленый»	Соблюдение ПДД	Викторина
Апрель	«В здоровом теле - здоровый дух	Воспитание навыков ЗОЖ	Беседа
Май	« Не гаснет памяти свеча»	Воспитание патриотических чувств. Уважения и любви к Родине.	Беседа

Работа с родителями.

Организация работы с родителями - одно из приоритетных направлений воспитательной работы.

Формы работы с родителями:

- общешкольный «Совет родителей»;

Родительский совет - состоит из родителей, занимающихся (обучающихся). Совет выражает заказ со стороны родителей и несовершеннолетних, определяет основные направления воспитательной работы и ключевые мероприятия, вносит предложения по совершенствованию воспитательной работы в спортивной школе.

- групповые родительские собрания;
- родительские чаты;
- индивидуальные беседы и консультации;
- использование наглядной агитации (информационные стенды);
- сайт учреждения, страницы в социальных сетях;
- анкетирование родителей;
- индивидуальная работа;
- организация совместных физкультурных мероприятий.

2.7. Факторы риска

В процессе реализации Программы могут возникнуть различные трудности, которые могут повлиять на уровень освоения и выполнения Программы. Поэтому необходимо предвидеть степень вероятности риска и предусмотреть пути его устранения. Наличие фактора риска дает новые возможности для реализации Программы, и в то же время «закрываются» запланированные мероприятия.

В *Таблице 8* показаны возможные сбои в работе и пути их устранения.

Причины риска:

- Непредвиденные обстоятельства (карантин);
- Случайные ситуации;

- Аварийные ситуации или чрезвычайные ситуации природного характера (сильный ветер, дождь);

- Сознательное противодействие, это нежелание детей участвовать в предложенных мероприятиях.

Виды рисков:

– Известные. Случаи, которые можно предвидеть и заранее предусмотреть пути устранения, например - нежелание участвовать в мероприятии. Вариативность мероприятий.

– Неизвестные. Возникают неожиданно.

– Внутренние (человеческий фактор, взаимодействие в коллективе, неквалифицированная работа кадров, поломка инвентаря).

– Внешние. Независящие от нас. Внешними рисками будут считаться те, которые не связаны непосредственно с учреждением, а наступают в результате изменений, произошедших во внешней среде, например, в законодательстве, политике страны и т.д.

Факторы риска и пути их устранения

Таблица 8

№	*Сбои*	*Способ устранения*
1	Отмена занятий: - Карантин - Актированные дни	-Выполнение заданий по ОФП в домашних условиях с применением дистанционного обучения.
2	Травматизм	-Проведение инструктажей по технике безопасности. -Исключение травмоопасных предметов и ситуаций.
3	Возникновение чрезвычайные ситуации	-Эвакуация детей в случаи возникновения ЧС. -Отработка с сотрудниками действий при эвакуации детей.

		-Замена мероприятий.
4	Пассивность детей на занятии, низкая самооценка, неуверенность в себе	-Личностно-ориентированный подход. -Создание ситуации успеха.
5	Непринятие коллективом, межличностные конфликты	-Игры на сплочение коллектива. -Беседы с родителями.
6	Усталость детей	-Чередование видов деятельности: игровой деятельности со спортивной. -Минуты отдыха.
7	Ухудшение самочувствия детей (признаки ОРВИ)	-Незамедлительная изоляция. -Обработка помещения дезрастворами.

2.8. Список используемой литературы

1. Аверина И.Е., Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2005.

2. Дик Н.Ф., Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. - Ростов н/Д: Феникс, 2005

3. Кожухова Н.Н., Л.А.Рыжкова, М.М.Борисова Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Схемы и таблицы. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.

4. Ковязин В. М., Потапов В. Н., Субботин В. Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учебное пособие ч. 2. / Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжников–гонщиков 15–18 лет (юноши, юниоры). Тюмень: Изд–во Тюменского государственного университета, 1998. – 174 с.

5. Курамшин, Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств / Ю. Ф. Курамшин. – СПб.: СПбГАФК, 1998. – 435 с.

6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - 2-е изд. СПб.: «Корона принт», 2004.

7. Муравьев В.А., Н.Н. Назарова Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста: Методическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2004.

8. Милюкова И.В., Т.А. Евдокимова Гимнастика для детей. - М.: Изд- во Эксмо; СПб.: Сова, 2004.

9. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.И.Амарян, В.А. Муравьев. - М.: Айрис- пресс, 2004.

10. Раменская, Т. И., Техническая подготовка лыжника: учебно-практическое пособие. –2–е изд., испр. И доп. / Т. И. Раменская. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.

11. Раменская, Т. И., Теория и методика избранного вида спорта (лыжные гонки): рабочая программа дисциплины ФГОС ВПО Третьего поколения/ Т. И. Раменская.

12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005.

13. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.

14. Физиология развития ребенка / Под ред. М.М. Безруких, Д.А.Фарбер. - М.: Изд-во «Образование от А до Я», 2000. - 319 с.

Приложение 1

к дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

по виду спорта лыжные гонки

Комплекс упражнений по ОФП

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах
- приседания на одной ноге на разный счёт
- сгибание и разгибание ног
- полуприсед с подъёмом на разный счёт
- полный присед с подъёмом на разный счёт
- махи ногами
- сведение и разведение ног на разный счёт
- отведение и приведение ног на разный счёт

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения, лежа на животе
- поднимание туловища из положения, лежа на животе со скручиванием во время подъема
- поднимание ног лежа на животе
- одновременное поднимание туловища и ног
- опускание туловища в горизонтальное положение, стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения, лежа на спине поднимание ног лежа на спине
- одновременное поднимание туловища и ног

– поднимание ног в положении виса

– удержание позы в положении виса

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

– отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа

– подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе

– разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,

– поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание)

– поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх)

– сгибание в локтях, прижав их к туловищу

– сгибание кисти

– жим от груди стоя

– сгибание к груди

Упражнения на выносливость:

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, бег в течение определенного времени, переменный бег. Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Приложение 2

к дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

по виду спорта лыжные гонки

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!!!

Просим Вас ответить на вопросы анкеты.

1. Что повлияло на Ваше решение воспользоваться этой дополнительной образовательной услугой:

a. интерес ребёнка к лыжным гонкам,

b. видение у ребёнка задатков в этой области,

c. отклики других родителей о работе спортивной секции,

d. желание развить у ребёнка физические способности,

e. или другие причины.....

2. Считаете ли вы, что в ходе занятий в спортивной секции у вашего ребёнка:

a. повысился, развился интерес к физической культуре или ребёнок потерял интерес,

b. уровень физических качеств, навыков: остался на прежнем уровне, снизился, повысился

3. Считаете ли Вы, что качество преподавания:

a. отвечает Вашим запросам,

b. не соответствует Вашим представлениям о дополнительных услугах,

c. требует доработки и в чём .....

.....

4. Ваши планы на будущее:

a. ребёнок продолжит занятия в спортивной секции лыжные гонки,

b. ребёнок не будет посещать занятия

Благодарим Вас за объективную оценку качества оказания дополнительных образовательных услуг.

Приложение 3

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта лыжные гонки

Техника безопасности при занятиях лыжными гонками

Основными опасными факторами при организации занятий лыжными гонками и являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

- травмы при падении.

1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, во время тренировок.

2. При проведении занятий по лыжным гонкам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения, медицинскому работнику.

4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

5. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку и выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям

пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Приложение 4

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта лыжные гонки

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ СШ №2
города Тюмени
_____ И.В. Вавилов
«12» 04 2022 г.

Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта лыжные гонки

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации	Вид контроля
		всего	теория	практика		
1	**Практика**	**64**		**64**		
1.1.	*Общая физическая подготовка*	**40**		**40**	Сдача контрольных нормативов Педагогическое наблюдение	Предварительный(входной)/ текущий
1.1.1.	Общеразвивающие упражнения	36		36		
1.1.2.	Подвижные и спортивные игры	4		4		
1.2.	*Специальная физическая подготовка*	**23**		**23**	Педагогическое наблюдение	Предварительный(входной)/ текущий
1.2.1.	Имитация лыжных ходов	3		3		
1.2.2.	Передвижение на лыжах	20		20	Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов ГТО (1 Ступень ВФСК ГТО)	Предварительный(входной)/ текущий
1.3.	*Итоговое занятие*	**1**		**1**	Сдача контрольных нормативов	Итоговый
2	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	**4**	**4**		Беседа	Текущий/ итоговый
	Всего часов	**68**	**4**	**64**		

Приложение 5

к дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

по виду спорта лыжные гонки

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.