

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп»
городского округа Рефтинский

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Олимп»
Протокол № 2 от «30» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ ДО СШ «Олимп»
_____ О. Л. Филиппова
Приказ № 227
от «08» июня 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
"ОЛИМП" ГОРОДСКОГО
ОКРУГА РЕФТИНСКИЙ

Подписано цифровой
подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "ОЛИМП" ГОРОДСКОГО
ОКРУГА РЕФТИНСКИЙ
Дата: 2023.06.14 11:38:18 +05'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
возраст обучающихся: 6 – 8 лет**

срок реализации: 2 года (базовый уровень)

Автор - составитель:
Кирюшкин Виктор Иванович
тренер-преподаватель отделения
«Лыжные гонки»

Рецензент:
Шишкина Александра
Александровна
Старший инструктор-методист
МАУ ДО СШ «Олимп»

пгт. Рефтинский, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
2.	Содержание программы	7
2.1.	Учебный (тематический) план программы	7
2.2.	Планируемые результаты образовательной программы	13
3.	Комплекс организационно-педагогических условий	13
3.1.	Условия реализации программы	13
3.2.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	17
4.	Перечень информационного обеспечения	20
<i>ПРИЛОЖЕНИЯ</i>		
	Приложение 1	22
	Приложение 2	23

1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский (далее – МАУ ДО СШ «Олимп») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО СШ «Олимп», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка РФ»;
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на:

- на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание, физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одарённых детей;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности.

Настоящая Программа учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Актуальность программы.

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование культуры здоровья являются приоритетными направлениями государственной политики. Среди приоритетных задач развития Свердловской области - сохранение и укрепление здоровья, профилактика и лечение хронических заболеваний у детей и молодежи. Для Свердловской области решение этих задач носит первоочередной характер, поскольку негативных факторов, влияющих на здоровье населения, достаточно много.

Реализация Программы отвечает требованиям общества и государства. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Актуальность для родителей и детей состоит в том, что вид спорта «Лыжные гонки» доступен для данной территории: имеется освещенная лыжная трасса, а применяемые в обучении игровые методы позволяют заинтересовать ребёнка и привлечь с раннего детства к занятиям физической культурой и спортом.

Отличительные особенности, новизна программы.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Новизна данной программы заключается в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, то есть включение их в активную совместную деятельность, а именно: участие в «Семейных лыжных эстафетах», мероприятиях, посвященных различным праздничным датам и др.

Адресат программы.

К занятиям допускаются лица в возрасте от 6 до 8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Набор осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Наполняемость группы: минимальная 10 человек, максимальная 20 человек.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки юных спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей.

Данная программа рассчитана на дошкольный и младший школьный возраст и учитывает все особенности растущего организма данного периода.

Для периода младшего возраста характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. В это время кости еще достаточно мягкие и легко поддаются искривлению, позвоночник отличается большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью. Мышцы развиваются неравномерно - вначале крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы, причем прирост силы мышц верхних конечностей происходит быстрее, чем нижних.

В периоде младшего возраста работа сердца еще не совершенна. Удовлетворение потребности организма в кислороде в покое требует более напряженной работы сердца (86-90 уд/мин). Во время занятий спортом сердечнососудистая система работает с очень большим напряжением, так как на каждый удар пульса приходится меньше кислорода, чем у взрослых. Однако артерии детей более эластичны, капилляры широки, поэтому процесс окисления идет активнее и период восстановления более короток.

Кислородные режимы организма детей и юношей при мышечной деятельности менее экономичны и менее эффективны. Функциональные возможности органов дыхания у более старших увеличиваются. Предел дыхания имеет большое значение для оценки возможностей детей и юношей в выполнении ими физической нагрузки. У юных спортсменов предел дыхания оказывается больше в 1,5-2 раза, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. С увеличением предела дыхания нарастает и резерв дыхания, т. е. разница между максимальной вентиляцией легких (пределом дыхания) и минутным объемом дыхания (МОД) в данный момент.

Динамика развития спортивно-значимых качеств у юных спортсменов имеет гетерохронный характер, обусловливаемый, прежде всего общебиологическими закономерностями возрастного развития. Вместе с тем занятия оказывают специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости

от возраста. У детей в момент начала занятиями основными факторами в структуре рассматриваемых показателей являются:

- 1) связь физической и технической подготовленности (30,5 %);
- 2) физическое развитие (17 %);
- 3) ориентировочная основа двигательного действия (6,2 %).

Режим занятий:

Количество занятий в неделю – 4 занятия по 1 академическому часу. Академический час составляет 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Общее количество часов в неделю - 4 часа.

Объём программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы 320 часов. В первый год обучения – 160 часов, во второй год обучения – 160 часов в год.

Срок освоения образовательной программы составляет 40 недель. Период реализации с 01 сентября по 30 июня.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение всего срока реализации программы. Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

- лекции, беседы, выездные занятия и соревнования
- практические (упражнения, самостоятельные задания и т д);
- наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения);
- дидактические (использование обучающих пособий);
- иллюстративные (использование иллюстративного материала художественной и периодической печати;
- словесные (объяснение, рассказ, беседа, описание, разъяснение);
- игровые (основаны на игровой деятельности обучающихся);
- технологические (использование различных педагогических технологий в организации работы с детьми);
- соревнования, состязания;
- объяснительно-иллюстративные (объяснение, описание на иллюстративном фактическом материале).

Уровень программы – стартовый, программа не предполагает разделение на модули.

Форма обучения: очная, очно-заочная или заочная форма.

Основой организации образовательного процесса по очной форме обучения являются учебно-тренировочные занятия, регламентируемые расписанием,

утвержденным директором. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся. Реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий осуществляется в виде теле- и видео конференций, по средствам телекоммуникационных связей и сети Интернет: на площадках WhatsApp, Zoom, Skype, Webinar, Discotr, Телеграмм, Вконтакте, электронной почты, индивидуальный сайт педагога и проч.

Формы подведения результатов: сдача нормативов по общей физической подготовке.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель дополнительной образовательной программы является - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- сформировать начальные навыки взаимодействия в коллективе;
- приобщить к правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- приобщить к виду спорта «лыжные гонки».

Развивающие:

- развить физические качества (силу, выносливость, координацию);
- развить внимание, умение концентрироваться;
- накопить и обогатить двигательный опыт детей;
- сформировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Обучающие:

- обучить общеразвивающим и специальным двигательным навыкам;
- обучить основной технике;
- способствовать выявлению и развитию психомоторной (спортивной) одаренности.

2. Содержание общеразвивающей программы.

2.1. Учебный (тематический) план программы.

Учебный (тематический) план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 40 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания программы, объемов часов по каждому разделу программы.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (теория/практика)	Форма аттестации
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	8 (6/2)	
1.1.	Физическая культура и спорт в России.	1 (1/0)	опрос
1.2.	Развитие лыжных гонок в России.	2 (2/0)	опрос
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	4 (2/2)	опрос
2.	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	145 (31/114)	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	95 (15/80)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.2.	Техническая подготовка (ТП)	50 (15/35)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
3.	<i>Сдача нормативов</i>	7 (1/6)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
	ИТОГО	160 (38/122)	

Содержание учебного (тематического) плана 1-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

1.2 . Развитие лыжных гонок в России.

Теория: Краткая характеристика лыжных гонок как средства физического

воспитания. История возникновения лыжных гонок и развитие её в России.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория: Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Практика: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим и питание. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Практика:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание и упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на различные дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах.

2.2. Техническая подготовка

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки. Терминология лыжных гонок. Характеристика различных видов ходьбы на лыжах.

Практика:

Разновидности ходьбы, бега. Выполнение разновидностей ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, скрестный шаг.

Техника бега, прыжков и метаний. Обучение и совершенствование правильной и рациональной техники бега, прыжков и метаний.

Знакомство с подвижными играми. Правила подвижных игр. Подвижные игры на развитие физических качеств:

- быстрота: «салки», «круговая охота», «бегуны», «рывок за мячом», «сбей мяч», «овладей кеглей», «перемена мест», «старты с выбыванием»;

- сила: «перетягивание в парах», «подвижный ринг», «борьба всадников», «скачки», «вытолкни из круга», «зайцы и моржи», «соревнование тачек», «кто сильнее»;

- выносливость: «поймай лягушку», «убегай – догоняй», «челнок с переноской фишек», «круг за кругом», «сумей догнать», «гонка с выбыванием», «удочка прыжковая»;

- ловкость: «ловля парами», «вертуны», «ловкие руки», «передача мяча на ходу», «двумя руками», «защита укрепления»;

- гибкость: «палку за спину», «гонка мячей», «мостик и кошка», «кувырки и перевороты», «шагай через палку».

Знакомство со спортивными играми. Правила игр. Спортивные игры: футбол, мини-футбол, баскетбол.

Разновидности акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, соединение кувырков, группировка, стойка на лопатках, перевороты.

Эстафеты. Командные эстафеты с предметами: мячи, обручи, кубики, теннисные ракетки, кегли. «Веселые старты».

3. Сдача нормативов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделам

- общая физическая и специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (теория/практика)	Форма аттестации
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	8 (6/2)	
1.1.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	1 (1/0)	опрос
1.2.	Гигиена, закаливание	2 (2/0)	опрос
1.3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ними	4 (2/2)	опрос
2.	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	145 (31/114)	
2.1.	Общая физическая подготовка	95 (15/80)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.2.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	50 (15/35)	Наблюдение.
2.3.	Обучение общей схеме выполнения классических способов передвижения на лыжах	7 (1/6)	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
3.	<i>Сдача нормативов</i>	8 (6/2)	Выполнение контрольных нормативов
	ИТОГО	160 (38/122)	

Содержание учебного (тематического) плана 2-го года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Теория: режим тренировочных занятий и отдыха, оказание ПМП при травмах:

- поведение на улице во время движения к месту занятия;
- выбор места для проведения занятий и соревнований;
- особенности организации занятий на склонах;
- помощь при ушибах, растяжении и обморожении;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом.

1.2. Гигиена, закаливание.

Теория: личная гигиена спортсмена; гигиенические требования к одежде и обуви лыжника; значение и способы закаливания; значение питания.

1.3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ними.

Теория: лыжные мази, парафин; выбор лыж; выбор лыжных палок; уход за лыжным инвентарем; свойства и назначение лыжных мазей и парафинов; факторы, влияющие на выбор мази; обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Практика: подготовка лыж.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка

Теория: комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Практика: Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Теория: имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Практика: Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса

2.3. Обучение общей схеме выполнения классических способов передвижения на лыжах.

Теория: схемы выполнения классических способов передвижения на лыжах.

Практика: Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Обучение технике спуска

со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

3. Сдача нормативов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделам

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

2.2. Планируемые результаты образовательной программы.

Личностные:

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им;

Метапредметные:

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные:

- получают общеразвивающие и двигательные навыки;
- будут знать основные виды стиля ходьбы на лыжах и получают практические навыки занятий этими видами;
- получают представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям на продвинутом уровне.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование изделий
1	Лыжи в комплекте(крепления,ботинки,палки.)
2	Палки лыжные
3	Лыжероллеры(классические)

4	Лыжероллеры(коньковые)
5	Стол для подготовки лыж
6	Станок для обработки лыж
7	Утюг -лыжный
8	Амортизатор-лыжный
9	Секундамер электронный (до-20)
10	Рулетка до 50и
11	Рулетка до 3м

Помещение для занятий должно отвечать требованиям согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Кадровое обеспечение:

Требования к кадрам, осуществляющих реализацию Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности: уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, определённым Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Тренер-преподаватель – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности и квалификационной категории.

Методические материалы:

Общая характеристика педагогического процесса:

При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;

- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;

- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

- соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы, в том числе наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;

- в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);

- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:

- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;

- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;

- в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;

- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;

- в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:

- оборудование физкультурного зала, тренажёрного зала и спортивной площадки;

- технические средства обучения;

- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);

- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

Рекомендуемая структура занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. При выполнении используются разнообразные предметы (обручи, мячи, флажки, скакалки). Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя. Далее идет обучение основным движениям. Последний элемент основной части – подвижная игра или эстафеты.

Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

Информационное обеспечение:

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2012. – 508 с.
 2. Езопова С.А. Предшкольное образование, или Образование детей старшего дошкольного возраста: инновации и традиции//Дошкольная педагогика.- 2007.
 3. Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л. – Лыжные гонки. Энциклопедия. Том 2, 2013г.
 4. Зеличенко В.Б., Никитушкина В.Г., Губа В.П. Лыжные гонки: Критерии отбора. – М.: Терра-Спорт, 2000г.
 5. Лыжные гонки. Учебник.– Москва: Физическая культура, 2014 г.
 6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2010. – 543 с.
 7. Правила соревнований по Лыжные гонки: методическое пособие/ ред. сост. Н.А. Городилова. – Екатеринбург, 2011
- Электронные образовательные ресурсы:
<https://resh.edu.ru>
<https://openedu.ru>
<http://dop.edu.ru>
<https://dop-obrazovanie.com>

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год.

Формы промежуточной аттестации: открытые занятия для родителей, опросы, тесты, результаты участия в физкультурно-массовых мероприятиях.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы. Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации образовательной организации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации обучающихся, если обучающийся полностью освоил дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошел итоговую аттестацию, ему предлагается продолжить занятия по предпрофессиональной программе по данному виду спорта.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся (таблица 1);

- мониторинг ОФП (приложение 1);
- критерии оценки мониторинга ОФП (приложение 2).

Таблица 1

Критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся

№	Критерии	Показатели	Проявляется/ не проявляется
1	Взаимодействие в команде. Умение учащегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении задач	1. Вступает во взаимодействие с детьми	
		2. Вступает во взаимодействие с педагогом	
		3. Отстаивает свое мнение аргументировано и спокойно	
		4. Оказывает помощь сверстникам при выполнении какой-либо работы	
		5. Просит и принимает помощь сверстников	
	Среднее значение		
2	Познавательная активность Желание узнавать новое	1. Интересуется темой занятия, задает дополнительные вопросы педагогу по теме занятия/темы/программы	
		2. Воспроизводит информацию по итогам занятия	
		3. Умеет вычленять главное из полученной информации.	
		4. Охотно делится информацией по итогам самостоятельной работы	
		5. Самостоятельно (без помощи взрослого) выполняет дополнительные задания	
	Среднее значение		
3	Ответственность Проявляется при выполнении функциональных	1. Выполняет задания педагога в указанный срок и без напоминания	
		2. Своевременно приходит на	

	заданий, известных, повторяющихся	занятие, другие мероприятия	
		3. Доводит начатую работу до конца	
		4. Адекватно реагирует на оценку своего труда, полученного результата.	
		5. Выполняет взятые на себя обязательства	
	Среднее значение		
4	Социальная идентичность Индивидуальное чувство принадлежности к секции. Убежденность в собственной значимости для развития среды, к которой принадлежит сам ребенок	1. Принимает правила и традиции группы	
		2. Охотно (без давления педагога) принимает участие в мероприятиях, важных для группы (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, социальных акциях)	
		3. Предлагает свою помощь при проведении важных для группы дел (мероприятий)	
		4. Положительно высказывается об отношении к группе, школе.	
		5. Положительно оценивает свою роль и место в детском творческом коллективе.	
	Среднее значение		

В таблице обозначается проявление или не проявление показателей шести критериев, которые дают представление о тех качествах обучающегося, на развитие которых направлена данная программа.

Применяемые методы оценки: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, соревнования. Принята 100-бальная шкала, на которой определены 4 интервала, которые соответствуют:

- высокому (продвинутому) уровню результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы от 80 до 100 баллов и характеризуются сформированностью и закреплённостью в деятельности обучающихся ценностных ориентаций; осознанный, целенаправленный характер деятельности (уровень мотивации); умению создавать новые

правила, новые творческие продукты, алгоритмы действий в непредвиденных (новых) ситуациях, условиях.

- Средний (базовый) уровень от 60 до 79 баллов характеризуется осознанностью желания заниматься экспериментальной деятельностью, умением самостоятельно воспроизводить и применять информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом действия обучающегося расцениваются как репродуктивные; осознанностью своей роли и ответственности за результаты работы группы, готовностью выполнять различную работу для пользы команды.
- Низкий (стартовый) уровень от 40 до 59 баллов характеризуется умением обучающегося выполнять учебную деятельность, опираясь на описание действия, подсказку, намек; обучающийся знает о ценности коллектива, дружбы, взаимопомощи; имеет неосознанный уровень (интерес или потребность) к занятиям деятельностью по программе.
- Недопустимый уровень от 40 баллов и ниже характеризуется отсутствием опыта в виде деятельности и желания заниматься им; отказом признавать значимость умения сотрудничать, взаимодействовать с педагогом и другими детьми, желанием работать только индивидуально и обыгрывать всех.

Сводная таблица достижений каждого обучающегося заполняется в течение учебного года в три периода: в сентябре или октябре заполняются начальные данные, в конце декабря – промежуточные данные, в мае - итоговые.

На основании сводных данных о достижениях каждого обучающегося наблюдается динамика освоения программы дополнительного образования и производится ее корректировка на дальнейший период.

4. Перечень информационного обеспечения

Литература для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О.С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.
2. Белкин А.С. Возрастная педагогика / А.С. Белкин. – Екатеринбург, 2009.
3. Васильева Н.Н. Развивающие игры для дошкольников / Н.Н. Васильева. – Ярославль, 2005.
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат / А.С. Галанов. – М., 2009.
5. Глазырина Л.Д. Методика физвоспитания детей младшего школьного возраста / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н.И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г.

7. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина. – Ярославль, 2012.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле –здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя / А.Н. Маюров. - М.: Педагогическое общество России, 2004.
10. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице / С.А. Миняева. – М., 2012.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2009.
13. Подвижные игры: 1–4 классы / Авт.-сост. Патрикеев А.Ю. – М.: ВАКО, 2007.
14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.

Литература для учащихся и родителей:

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.
2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. – Ярославль, 2005.
3. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек / С.О. Филиппова – СПб., 2001.

Мониторинг ОФП (ФОРМА)

Дата _____ Тренер-преподаватель _____

[illegible]

ТАБЛИЦА
нормативов по общей физической подготовке
обучающихся отделения «Лыжные гонки»
в возрасте от 6 до 8 лет

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Возраст обучающегося	Норматив	
				Мальчики	Девочки
1	Бег челночный 3*10 м	с		Не более	
			6	10,3	10,6
			7	10,0	10,4
			8	9,3	9,5
2	И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	количество раз		Не менее	
			6	8	3
			7	9	4
			8	10	5
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см		Не менее	
			6	105	100
			7	115	110
			8	125	120
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз		Не менее	
			6	15	20
			7	20	25
			8	25	30
5	Метание мяча весом 150г	м		Не менее	
			6	20	9
			7	22	11
			8	24	13
6	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.	Коснуться пола пальцами рук	6	Коснуться пола пальцами рук	
			7	Коснуться пола пальцами рук	
			8	Коснуться пола пальцами рук	
7	Бег 1 км	Мин, с		Не менее	
			6	7,10	7,35
			7	6,40	7,05
			8	5,20	6,00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813778

Владелец Филиппова Ольга Леонидовна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024