

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа с. Новосельское
Аркадакского района Саратовской области

Рекомендовано к утверждению

Протокол заседания

педагогического совета

№ 1 от «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ-СОШ с. Новосельское

Аркадакского района

Саратовской области

 Н.А. Шумарина

Приказ № 153 от «30» авг 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Сильные, смелые»

Возраст учащихся: 1 – 4 классы

Составитель:

руководитель школьного спортивного клуба

Мусатов Сергей Викторович

с. Новосельское

2022 г.

Пояснительная записка.

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого организма, а особенно детского. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Проблема воспитания здорового школьника является в современном мире актуальной, общегосударственной, комплексной.

Плохое здоровье, болезни, служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Ведь не случайно на вопрос о том, что является для человека главным – богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

Изучив вопросы проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, ставим следующую цель и задачи образовательной программы.

Цель программы: Формирование основ культуры здоровья у младших школьников.

Задачи программы:

Образовательные:

- 1.формировать начальные знания в области анатомии, физиологии, гигиены;
- 2.обучить детей приёмам самоконтроля своего здоровья и самооздоровления с помощью упражнений.

Оздоровительные:

- 1.укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной, гигиенической культуры;
- 2.организовать спортивно-оздоровительные, лечебно- профилактические и досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

Развивающие:

1. развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
2. содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.

Воспитательные:

- 1.формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;
- 2.воспитывать у детей экологическую культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств.

Направление образовательной программы: спортивно-оздоровительное

Рабочая программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильные, смелые» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35-40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, на свежем воздухе. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов, учитель физической культуры.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Формы работы - интегрированные уроки, беседы, деловые игры, уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей и подростков.

Группировка подвижных игр.

- С элементами общеразвивающих упражнений.
- С бегом на ловкость.
- С бегом на скорость.
- С прыжками на месте и с места.
- С прыжками в высоту.
- С прыжками в длину с разбега.
- С метанием на дальность.
- С лазанием и перелазанием.
- Игры подготовительные к волейболу.
- Игры подготовительные к баскетболу.
- Игры на местности

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильные, смелые» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию подвижных игр.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.

- В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.
- Подвижные игры на материале легкой атлетики.
- Бег, прыжки, метание.
- Подвижные игры на материале спортивных игр(футбол, баскетбол, волейбол)
- Подвижные игры для формирования правильной осанки.
- Подвижные игры на свежем воздухе.

Командные игры:

типа веселых стартов, «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Вперёд, мальчишки».

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья.

У обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Планируемые результаты

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания его преобразованию и применению.
- Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильные, смелые» является формирование следующих умений:
- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильные, смелые» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

2. *Познавательные УУД:*

- Делать предварительный отбор подвижных игр.
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Смелые, ловкие, сильные» ожидается:

- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся;
- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни;
- повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильные, смелые», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил игры; второй — поведенческий, позволяющий закрепить полученные знания на практике, укрепить своё здоровье.

Форма подведения итогов реализации программы – соревнования, викторины.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

По окончании курса обучающиеся должны:

Знать:

1. факторы, влияющие на здоровье;
2. факторы, негативно воздействующие на здоровье;
3. психо – функциональные особенности собственного организма;
4. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Уметь:

1. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
2. разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
3. контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
4. добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
5. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Содержание программы

1.	Введение. Зачем человеку нужно здоровье. Гигиена помещения. Гигиена одежды..
2.	Предупреждение употребления психоактивных веществ. Чистота тела, жилища и продуктов питания.
3.	Режим дня. Зачем человеку нужно здоровье.
4.	Отказ от вредных привычек.
5.	Культура потребления медицинских услуг.
6.	Я и другие.
7.	Игры.

№	Раздел	Содержание внеурочной деятельности
1	Подвижные игры на развитие внимания	Занятие на развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Узнай себя», «Мяч соседу», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!»
2	Подвижные игры на развитие быстроты	Занятия на развитие быстроты. Проведение игр: «Стрелки», «Пустое место» «Совушка», «Салки», «Круговая охота».
3	Подвижные игры на развитие прыгучести	Занятия на развитие прыгучести. Упражнения: 1.Прыжки через скакалку «Пружинка» 2.Напрыгивание на предметы различной высоты. 3.прыжки верх с поворотом налево, направо. 4.Прыжки вверх с активным махом руками. 5.Выпрыгивание из полуприседа. «Игры: «Удочка», «Чехарда».
4	Подвижные игры на развитие выносливости	Занятия на развитие выносливости. Комплекс упражнений: 1. Бег 2. Серия прыжков, многоскоки. 3. Приседания. Игры: «Пятнашки», «Прыгуны».
5	Подвижные игры на развитие ловкости	Комплекс упражнений: 1.Ходьба по скамейке, делая движения руками в различных направлениях 2.Прыжки с места с поворотом на 180,360 ° 3. В парах. Бросание друг другу мяча. Игры: «Охотники», «Хоккей».
6	Подвижные игры на развитие силовых качеств	Комплекс упражнений: 1. Растягивание рук в стороны напряженно сцепленными пальцами. 2. Ходьба с выпадами. 3.В упоре лежа руки шире плеч, поочередное сгибание рук 4. В упоре лежа поднимать разноименные руку и ногу. 5. Ходьба на руках. В упоре лежа партнер держит за ноги- по команде «Марш!» оба продвигаются вперед.

		6. Броски мяча двумя руками из-за головы.
7	Подвижные игра с мячом	<p>Комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх поймать его 5-6 раз подряд. 2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями повторить 8-10 раз. 3. Катание мяча, наклонившись, обеими руками. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Напомнить, что при катании следует смотреть вперед, догоняя мяч не мешать товарищу. <p>Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»</p> <p>Знакомство с футбольным мячом. Комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймите опускающийся мяч. 2. Жонглирование мячом ногами, 3. Ведение мяча между флажками на различной скорости. 4. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения. <p>Знакомство с игрой «пионербол».</p> <p>Комплекс упражнений:</p> <p>Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.</p> <p>Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой. Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой. Ударить мяч о землю и поймать двумя руками. Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.</p> <p>Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.</p>
		Игра: «Пионербол» (облегченный вариант)
8	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке»
9	Подвижные игры на развитие координации	Подвижные игры на развитие координации: «Борьба за мяч», «перестрелка», мини-баскетбол, минифутбол, пионербол.
10	Подвижные игры на развитие сплочения коллектива	Игры на сплочение коллектива: «Йоги», «Рукопожатие», «Паутина», «Клубок», «Поймай друга».

Тематическое планирование

№ п/п		Тема раздела	Дата проведения	
			План	Факт
1.		Введение. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по техники безопасности		
2.	Подвижные игра с мячом	Подвижные игра с мячом История возникновения мяча и разнообразие видов спорта. Проведение эстафеты		
3.		Что такое психотропные вещества		
4.	Подвижная игра с мячом Развитие внимания.	Подвижные игры на развитие внимания		
5.		Последствия употребления психотропных веществ Занятие на развитие внимания		
6.	Подвижные игры на развитие быстроты	Профилактика употребления психотропных веществ Занятие на развитие быстроты.		
7.	Подвижные игры на развитие прыгучести	Домашняя аптечка. Занятия на развитие прыгучести.		
8.		Режим дня. Игры на закрепление навыков прыгучести		
	Подвижные игры на развитие выносливости	Занятия на развитие выносливости.		
9.		Сон и его польза		
10.		Эстафеты на выносливость		
11.	Подвижные игры на развитие ловкости	Составление собственного режима дня Занятия на развитие ловкости		
12-13	Подвижные игры на развитие силовых качеств	Режим дня для всех Занятия на развитие силовых качеств.		
14	Подвижные игры на сплочение коллектива	«Охотники и утки» Игры на развитие ловкости		
15-16	Подвижные игры на сплочение	«Пионербол» Подвижные игры на сплочение коллектива		

	коллектива			
17-18	Подвижные игры на сплочение коллектива	«Белые медведи» «Пионербол»		
19-20	Подвижные игры на сплочение коллектива 4	«Мяч водящему» Веселые старты		
21		Вредные привычки – сколько их?		
22	Подвижные игры с мячом	Знакомство с баскетбольным мячом		
23		Занятие с баскетбольным мячом		
24		Занятие с баскетбольным мячом		
25		Занятие с баскетбольным мячом		
26	Подвижные игры на развитие быстроты	Эстафеты		
27		Последствия вредных привычек		
28.	Подвижные игры с мячом	Знакомство с футбольным мячом.		
29.		Занятие с футбольным мячом.		
30.		Занятие с футбольным мячом.		
31.		Занятие с футбольным мячом.		
32		Занятие с футбольным мячом.		
33		Профилактика вредных привычек		
34		Я и моя семья		
35		Курение – это плохо или хорошо?		
36	Подвижные игры на развитие сплочения коллектива	«Мяч водящему» Эстафеты		
37	Подвижные игры на развитие сплочения коллектива	«Зайцы в огороде» Эстафеты		

38	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата	«Два мороза» Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата		
39	Подвижные игры на развитие координации	Подвижные игры на развитие координации		
40		Подвижные игры на развитие координации		
41.		Медицинские услуги – что это такое Медицинские услуги – их польза		
Игры 3ч				
42.	Подвижные игры с мячом	«Пионербол»		
43.		«Пионербол»		
44.		«Пионербол»		
45.		«Пионербол»		
46.		Знакомство с теннисным мячом.		
47.		Игра в теннис		
48.		Игра в теннис		
49		Подвижные игры		
50		Подвижные игры		
51		Подвижные игры		
	Подвижные игры			
52		«Салки»		
53		«Эстафеты»		
54		Я и моя семья		
55		Соревнование «Папа, мама, я – спортивная семья»		
56		Я и мои друзья		
57		Эстафеты		

58.		«Весёлые старты»		
59.		Лучшая подруга, друг		
60.		Я и мои одноклассники		
61.		Кто такие друзья		
62.		Семейное дерево		
63.		Соревнование «Вперёд мальчишки»		
64.	Подвижные игры на развитие сплочения коллектива	«Охотники и утки»		
65.		«Пионербол»		
66.		«Пионербол»		
67.		«Пионербол»		
68.		Итоговый урок. Веселые старты		

Материально - техническое и методическое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения

Канат для лазания, с механизмом крепления

Канат для перетягивания

Скамейка гимнастическая жесткая

Маты гимнастические

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Мячи для метания (150г)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Интернет-ресурсы: <http://nsportal.ru>, www.proshkolu.ru, <http://www.metodika.ru>, <http://www.uroki.net>, <http://школа-21-века.рф/>

Использованная литература

1. Азаров Ю. П. Семейная педагогика. - М.,1993.
2. Алферов А. Д. Проблемы воспитания у учащихся ответственного отношения к учению. Ростов-на-Дону, 1998.
3. Богданов Г. П. Игры и развлечения в группах продленного дня: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1985.
4. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1 - 5 классы. - М.: ВАКО, 2004.
5. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1989.
6. Обухова Л. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
7. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», автор-составитель Пряникова Л.Г.
8. Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» для 1-4 классов, автор-составитель Медведева Ю.С.
9. Программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры», автор-составитель Овчинникова Л.В.
10. Программа спортивно-оздоровительного направления «Смелые, ловкие, сильные», автор-составитель Деревянко Е.П.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа с. Новосельское
Аркадакского района Саратовской области**

Рекомендовано к утверждению
Протокол заседания
педагогического совета
№ ____ от « ____ » _____ 2022 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ-СОШ с. Новосельское
Аркадакского района
Саратовской области

Н.А. Шумарина
Приказ № ____ от « ____ » _____ 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Составитель:

руководитель школьного спортивного клуба

Мусатов Сергей Викторович

с. Новосельское

2022г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» МБОУ-СОШ с. Новосельское Аркадакского муниципального района Саратовской области» разработана в рамках **физкультурно-спортивной направленности** в соответствии с:

- «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями,

приобщение к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Актуальность программы

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в

кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 11 до 18 лет.

Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

- Общее количество часов за год – 34 часа 1 раз в неделю.

***Форма обучения:* очная**

Обязательна справка от врача с допуском к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

Цель и задачи программы

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи программы:

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

Методы обучения

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение);
- Практические (самостоятельные работы)

Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Волейбол» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Волейбол» проходят периодичностью 1 раз в неделю.

Содержание программы Учебный план

№	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Общие основы волейбола. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка	10	1	9
3.	Специальная физическая подготовка	6	1	5
4.	Техническая подготовка	6	1	5
5.	Тактическая подготовка	3	1	2
6.	Игровая подготовка	7	1	6
7.	Контрольные нормативы	1	1	1
8.	Общее количество часов в год	34	7	28

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; специальная техническая и тактическая подготовка, игровая подготовка.

Теоретические сведения – 1 час

- История развития волейбола, и его роль в современном обществе. История зарождения волейбола в мире, СССР и России. Олимпийское движение в волейболе.

- Правила и техника безопасности на занятиях по волейболу.

- Основные термины и понятия в волейболе.

- Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Основные технические приемы игры в волейболе: стойки, подачи, нападающие удары, передвижения.

- Физическая подготовка волейболиста, направленное развитие физических качеств.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Подготовка места для занятий по волейболу, размеры игровой площадки, инвентарь

- Правила игры в волейбол.

Общая физическая подготовка – 10 часов

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

- Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч в воздухе», «Мяч через сетку».

Специальная физическая подготовка – 6 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Подбрасывания и отбивание мяча на месте, в движении, бегом.

- Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

- Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

- Упражнения для развития силы кисти.

- Упражнения для развития быстроты.

- Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности.

- Упражнения на расслабление.

Специальная техническая подготовка – 6 часов

- Освоение техники передвижений:

- стойка игрока

- перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) - Освоение техники приемов и передач мяча:

- передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений

- передачи над собой, перед собой

- во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

- передачи мяча в прыжке через сетку.

- передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели

- передачи мяча в парах в движении

- передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2.

Освоение техники подачи и приема подач мяча:

- верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии

- верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку

- прием подачи через сетку

- верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам

- верхняя прямая подача в прыжке - прием подачи в зону 3.

Освоение техники прямого нападающего удара:

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

- нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3

- нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4

- прямой нападающий удар при встречных передачах

- Защитные действия.

- Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

Специальная тактическая подготовка – 3 часа

- Правила игры в волейбол.

- Значение тактической подготовки в волейболе.

- Выполнение подач в определенные зоны.

- Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4.

- Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

- Выбор способа приема мяча.

- Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.

- Система игры в защите «углом вперед».

Игровая подготовка – 7 часов

- Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

- Учебно-тренировочная игра в волейбол с привлечением к судейству обучающихся.

- Учебная игра в волейбол с заданиями.

- Товарищеские встречи со сборными командами других школ.

Контрольные нормативы – 1 час

Планируемые результаты

Предметные

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи.

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м.

Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая и интегральная подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Объем Ч.	Дата план	Дата факт
1	«Техника безопасности на занятиях по волейболу». ОФП. «История развития волейбола. Правила игры в волейбол». ОФП.	1		
2	Разучивание техники нападения: стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. ОФП. Закрепление техники нападения: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. СФП.	1		
3	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху на месте. Разучивание техники передачи мяча над собой.	1		
4	Разучивание нижней прямой подачи. Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. СФП	1		
5	Разучивание техники передачи мяча сверху у стены. Разучивание техники нижней прямой подачи. Прием мяча двумя руками снизу. СФП.	1		
6	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Разучивание техники выполнения передачи мяча сверху стоя спиной к цели ОФП.	1		
7	Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча двумя руками снизу. ОФП. Закрепление техники выполнения передачи мяча сверху стоя спиной к цели. СФП.	1		
8	Разучивание техники выполнения передачи мяча в прыжке. Разучивание техники выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча двумя снизу с подачи. СФП.	1		
9	Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча двумя снизу с подачи. СФП. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1		
10	Разучивание техники выполнения передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	1		
11	Разучивание техники выполнения передачи мяча в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.	1		
12	Разучивание техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1		
13	Закрепление техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1		
14	Закрепление техники выполнения передачи мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. «Влияние физических упражнений на организм человека». Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
15	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		

16	Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1		
17	«Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль». Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	1		
18	Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке.	1		
19	Разучивание техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	1		
20	Закрепление техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1		
21	Эстафеты с мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	1		
22	Разучивание техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	1		
23	Разучивание техники выполнения индивидуального блокирования. Разучивание техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища СФП.	1		
24	«Сведения о строении и функциях организма человека». Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1		
25	Закрепление техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. Закрепление техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	1		
26	Совершенствование техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	1		
27	Закрепление техники выполнения индивидуального блокирования. Совершенствование техники выполнения индивидуального блокирования. СФП.	1		
28	«Влияние физических упражнений на организм человека». Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1		
29	Прием контрольных нормативов по технической подготовке.	1		
30	Разучивание техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1		
31	Закрепление техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	1		
32	Закрепление техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1		
33	Совершенствование техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1		
34	Совершенствование техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1		

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий

1. Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи теннисные.

2.4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Список литературы

Для педагогов:

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.

2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.

3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.

4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для]ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.

5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988

6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.

7.Д.Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г

8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.

9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

Для детей:

1. Озерецкая, Е. Олимпийские игры / Е. Озерецкая. - М.: Детская литература. Ленинград, 2017. - 515 с.

2. . Ревский, Борис Пусть победит сильнейший / Борис Ревский. - М.: Детская литература. Ленинград, 2016. - 128 с.

3. Спорт. - М.: Росмэн, 2015. - 436 с.

4. Волейбол: учебник / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физическое образование и наука, 2000. – 360 с.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа с. Новосельское
Аркадакского района Саратовской области**

Рекомендовано к утверждению
Протокол заседания
педагогического совета
№ ____ от « ____ » _____ 2022 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ-СОШ с. Новосельское
Аркадакского района
Саратовской области

Н.А. Шумарина
Приказ № ____ от « ____ » _____ 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая краткосрочная программа
«Лыжная подготовка»
Возраст учащихся: 13- 17 лет**

Составитель:
руководитель школьного спортивного клуба
Мусатов Сергей Викторович

с. Новосельское

2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка» МБОУ-СОШ с. Новосельское Аркадакского муниципального района Саратовской области» разработана в рамках **физкультурно-спортивной направленности** в соответствии с:

- «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Актуальность

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Отличительной особенностью программы является:

- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;
- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки

Программа предназначена для работы с детьми от 13 до 17 лет.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей. Возрастные особенности детей 13-17 лет.

Подростки 13-15 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Юношеский возраст 16-17 лет

Они перерастают свою угловатость, неуклюжесть. Имеют привлекательную, повзрослевшую внешность. Формируются привычки. Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы.

Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим. В общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности, тайнах и секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Режим занятий: 1 раз в неделю

Форма обучения – очная, в дневное внеурочное время.

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Формы аттестации: контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

Цель и задачи программы

Цели программы: Формирование разносторонне физически развитой личности, укрепление и сохранение собственного здоровья, посредством занятия лыжным спортом, воспитание потребности в здоровом образе жизни и занятиях спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития лыжного спорта;
- освоить технику и тактику лыжного спорта;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

Развивающие:

- развивать и закреплять потребности в систематических занятиях спортом
- развивать физические качества, необходимые для занятий лыжным спортом
- развивать морально-волевые качества юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты

Предметные результаты.

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

— **Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Содержание программы.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжная подготовка»

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практи-ка	
Модуль № 1. Лыжная подготовка					
Раздел 1 Теоретическая подготовка					
1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.	1	1		Опрос
2	Лыжный спорт в России. Гигиена спортсмена. Закаливание. Режим дня.	1	1		Опрос
	ИТОГО	2	2		
Раздел 2 Практическая подготовка					
1.	Общая физическая подготовка.	4		4	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка.	8		8	Контрольные упражнения
3.	Изучение техники и тактики лыжных ходов.	14		14	Контрольные упражнения
4.	Контрольные упражнения и соревнования.	4		2	Контрольные упражнения
5.	Инструкторская и судейская практика.	2		2	Тестирование
	ИТОГО	34	2	32	

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжная подготовка»

Модуль 1. Лыжная подготовка 34 часа.

Теоретическая подготовка (2 часа)

Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.

Лыжный спорт в России. Гигиена спортсмена. Закаливание. Режим дня.

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Первые соревнования лыжников в России и за

рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские соревнования.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Значение и способы закаливания. Подсчет пульса. Режим дня.

Практическая подготовка (32 часа)

Общая физическая подготовка. 4 часа

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специально физическая подготовка. 8 часов

Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Изучение техники и тактики лыжных ходов. 14 часов.

Обучение общей схеме передвижений классическими ходами. 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 попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основами конькового хода.

Контрольные упражнения и соревнования. 4 часа

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых); участие в соревнованиях по ОФП, соревнованиях по лыжным гонкам.

Инструкторская и судейская практика. 2 часа

Выбор места для проведения занятий и соревнований. Подготовка проведения занятий. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям.

Формы и периодичность аттестации

Основными формами подведения итогов за год являются:

тестирование двигательных качеств, оценка умений и навыков при передвижении на лыжах в различных подвижных играх и игровых заданиях с элементами соревновательной обстановки, проводимые в конце освоения программы, в течение зимнего сезона систематически оценивается техника выполнения подготовительных упражнений и способов передвижения на лыжах, предусмотренных программой.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП). Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств:

быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (8-11 лет), 60 м (12-17 лет) (девочки), бег 60 м (8-14 лет), 100 м (15-17 лет) (юноши), бег 500 м, (8-9 лет) 1000 м (10-11 лет), 1500 м. (12-13 лет), 3000 м (14-17 лет); прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девочки), подтягивание

29 (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин. Педагогический контроль

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март). При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

а) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе. Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

в) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный результат.

г) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь. Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

д) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

е) Бег 30 м, 60 м, 100 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

ж) Бег 500, 1000, 1500, 3000 метров (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки специальных физических качеств включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м, 3000м, 5000м. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки технической подготовки включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

Методы обучения

Словесные методы составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчет, указания, команды, оценка техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции. Яркие, выразительные словесные приемы стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

Наглядные методы включают показ и наглядные пособия. Достоинством наглядных пособий является уникальная возможность отобразить теоретические положения и детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Практические методы предусматривают непосредственное выполнение обучающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

На практике для решения разнообразных двигательных задач **словесные, наглядные и практические методы** обучения используются в комплексе. В сжатой форме последовательность обучения осуществляется по схеме: **объяснение – показ – опробование – исправление ошибок**. На всех этапах обучения четко наблюдается взаимосвязь технической подготовки юных лыжников и их физической подготовленностью. Известно, что невозможно повышать техническое мастерство, не развивая физические качества. Совершенствуя лыжную технику в динамических упражнениях, учащиеся повышают свою физическую подготовленность. А развивая, к примеру, такое физическое качество, как выносливость в передвижении по различному рельефу и с различной интенсивностью, совершенствуются в технике. И здесь огромную роль в подготовке будут играть **методы тренировки**. От правильности выбора метода во многом будет зависеть показатель роста функционального состояния юного лыжника и его техническое мастерство.

Основными методами тренировки являются:

Равномерный метод. Данный метод способствует укреплению всех мышц, в том числе и мышцы сердца. Одновременно укрепляются и суставы, особенно ног, которые требуют пристального внимания, чтобы не перегрузить их. Однако при этом методе не выработается механизм обеспечения энергией для большого напряжения.

Переменный метод. По идее он прост: то усилит напряженность работы, то, не прекращая её, дать передышку, возможность частично восстановиться.

Интервальный метод. Применяется наиболее часто перед соревнованиями и характеризуется разными интервалами работы и отдыха. Величина этих интервалов устанавливается с индивидуальными особенностями организма занимающихся, а также их работоспособности.

Повторный метод. Данный метод основан на передвижении со скоростью почти равной соревновательной. Подбирается небольшое количество повторений, при которых обучающийся идет практически в полную силу. После каждого, такого отрезка дается длительный отдых – спокойное передвижение на лыжах

Особое место в учебно-тренировочном процессе отводится **спортивно-игровому методу**. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность и имеет особенно высокую эффективность в воспитании и развитии детей. **Спортивно-игровой метод** - отличная школа закалки воли и характера.

На протяжении всех этапов подготовки у обучающихся формируются нравственные качества:

честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

Волевые: настойчивость, аккуратность, трудолюбие.

Основные воспитательные средства: *личный пример и педагогическое мастерство тренера; дружный коллектив; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, творчества; система морального стимулирования.*

Основные воспитательные средства: регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; лыжные туристические походы; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение. Особое внимание уделяется психологической подготовке юных лыжников.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется:

1. Спортивный зал 1
2. Спортивная площадка 1
3. Лыжная трасса – не менее 2 км
4. Лыжный инвентарь (комплект)
- 3 Мячи баскетбольные;
6. Скакалки
7. Секундомер

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка рядом со школой, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Для реализации программы используются следующие методические материалы:

календарный график;
методическая литература для педагога и обучающихся;
ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий.

Кадровое обеспечение.

Занятия проводит - преподаватель имеющий высшее специальное педагогическое образование, прошедший курсы «Педагог дополнительного образования» .

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Элементы содержания	Место проведения	Форма контроля	Дата проведения	
					План	Факт
1.	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.	Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Спортзал	Опрос		
2	Лыжный спорт в России. Гигиена спортсмена. Закаливание. Режим дня.	Физическая культура и спорт в России. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские соревнования. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Значение и способы закаливания. Подсчет пульса. Режим дня				
3.	Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка.	Спортивная площадка			

		Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.				
4.	Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры. Спортивные игры. Баскетбол	Спортивная площадка	Тестирование		
5.	Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Спортивная площадка	Тестирование		
6.	Специальная физическая подготовка.	Кроссовая подготовка Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	Спортзал	Контрольные упражнения		

7.	Специальные упражнения на согласованную работу рук	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. Кроссовая подготовка	Спортзал	Контроль ные упражнен ия			
8.	Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка	Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка	Спортивная площадка	Тестиров ание			
9.	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. .		Контроль ные упражнен ия			
10	Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.	Спортивная площадка	Тестиров ание			
11	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Изучение техники и тактики лыжных ходов.	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы, выносливости. Изучение техники и тактики лыжных ходов Совершенствование основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	Спортивная площадка	Тестиров ание			
12	Техника и тактика лыжных ходов. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска.	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации	Спортивная площадка	Тестиров ание			

13	Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска. Поворот на месте и в движении.	Смазка лыж. Ознакомление с лыжными мазями. Подвижные игры Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска Обучение поворотам на месте и в движении.	Спортивная площадка	Тестирование		
14	Специальные подготовительные упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению. Классические ходы. Специальные подготовительные упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	Спортивная площадка	Контрольные упражнения		
15.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Передвижение на лыжах по равнинной местности.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка лыжника, скользящий шаг. Передвижение на лыжах по равнинной местности.	Спортивная площадка	Тестирование		
16	Поворот на месте и в движении. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.	Правила поведения на соревнованиях. Соревнования в группе Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	Спортивная площадка	Тестирование		
17	Повороты в движении. Торможение. Классические ходы.	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению, поворотам в движении Передвижение на лыжах по равнинной местности классическим ходом. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	Спортивная площадка	Тестирование		

18.	Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Передвижение на лыжах по равнинной местности.	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами.	Спортивная площадка	Тестирование		
19.	Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Подвижные игры на лыжах	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Подвижные игры на лыжах	Спортивная площадка	Тестирование		
20	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Коньковый ход.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры на лыжах.	Спортивная площадка	Тестирование		
21	Классические ходы. Коньковый ход. Подвижные и спортивные игры	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы. Стойка, повороты, отталкивание ногами руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода Подвижные и спортивные игры	Спортивная площадка	Тестирование		
22	Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Общая физическая подготовка Спортивные игры	Спортивная площадка	Соревнование		

23.	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам.	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2,3, 5 км Разбор и анализ прошедших соревнований.	Спортивная площадка	Соревнование		
24.	Знакомство с основами конькового хода.	Специально физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Эстафеты	Спортивная площадка	Тестирование		
25.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка 2 км	Общая физическая подготовка. Эстафеты прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка	Спортивная площадка	Тестирование		
26.	Соревнования по лыжным гонкам Разбор и анализ прошедших соревнований.	Инструкторская и судейская практика Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5 Разбор и анализ прошедших соревнований.	Спортивная площадка	Соревнование		
27	Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка		Спортивная площадка			
28-29	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома				
30-31	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости				
32-34	Повторение. Задание на лето. Общая физическая подготовка.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.				

Оценочные материалы

Тесты по общей физической подготовке:

- бег 30 м,
- кросс 1000 м (девочки), 2000 м (мальчики);
- подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки);
- отжимание в упоре;
- челночный бег 3x10м;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа (за 30 сек.);
- прыжки со скакалкой (за 1 мин.)

Основные показатели выполнения контрольных нормативов для обучающихся (Приложение1)

Мониторинг физической подготовленности

№ п/п	Наименование экспресс-теста	Сроки проведения		Улучшение первоначального результата к концу годового цикла подготовки			
		Первоначально	Повторно	Оценка (уровень)			
				Высокий	Средний	Низкий	Дополнительная информация
1.	Бег 30 м	осень	весна	- 0,6 с	- 0,3 с	- 0,1 с	=,+
2.	Кросс 1000 м	осень	весна	- 8с	- 4с	- 2с	
3.	Подтягивание: из виса (мальчики), из виса лежа (девочки)	осень	весна	+2 р	+1 р	=	-
4.	Отжимание в упоре	осень	весна	+14 р	+7 р	+3	= -
5.	Челночный бег 3x10м	осень	весна	- 0,8 с	- 0,4 с	- 0,1 с	= +
6.	Прыжок в длину с места	осень	весна	+10 см	+5 см	=	-
7.	Поднимание туловища изи.п. лёжа	осень	весна	+15 р	+10 р	+5 р	= -
8.	Прыжки со скакалкой (1мин)	осень	весна	+15 р	+10 р	+5 р	= -

Планируемые результаты и способы их проверки:

№п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.	Наблюдения, беседы.

2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

2010. 1. Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение,
2. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.— К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 2003.— 52 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2003. - 47 с.
4. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 2010.
5. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 2013.
6. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 2013.
7. Гальперин П. Л. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Просвещение, 2015.
8. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М: «СААМ», 2003.
9. Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание. - М.: ФиС, 2006.
10. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2006. - 368 с. .
11. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена.— М: Физкультураи спорт, 2010.— 200 с.
12. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
13. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4классов общеобразовательной школы. - М.: Просвещение, 2016.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системыподготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2000.- 320 с.
15. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 2000. - 280с.
16. «Основы юношеского спорта.» Филин В.П., Фомин Н.А.-М: ФиС, 2003г.
17. «Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой-М: ФиС, 2010 г.
18. Поварницын А.Н. «Волевая подготовка лыжника-гонщика»-М: ФиС, 2010 г.

Список литературы для обучающихся

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 2005 г.
2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 2003 г.
5. Попов С.В. «Валеология в школе и дома», С-П, «Союз», 2004 г.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕОРИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов).

На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

1.1. ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками:

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперед:

3.1. Движение рук начинается:

- а) с плечевого сустава;
- б) с локтевого сустава;
- в) с запястья.

3.2. Напряженность рук:

- а) руки расслаблены;
- б) руки напряжены;
- в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

3.3. Палки находятся в отношении лыж:

- а) под острым углом по ходу движения;
- б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится:

- а) на пятки;
- б) на пальцы стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперед происходит:

- а) выдох;
- б) вдох;

Спортивна

я

площадка

3.6. Руки поднимаются:

- а) выше головы;
- б) до уровня глаз;
- в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору:

- а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы:

- а) разогнуты;
- б) немного согнуты;
- в) отведены в сторону;
- г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены:

- а) только вперед;
- б) вперед и наружу;
- в) вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела:

- а) на носках стоп;
- б) на пятках;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание:

- а) только туловищем;
- б) туловищем и руками;
- в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше:

- а) на пятки;
- б) на носки стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки:

- а) составляют прямую с руками;
- б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок:

- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;
- б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется:

- а) равномерно по всей стопе;
- б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:

- а) вертикально;
- б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске:
 - а) прямо;
 - б) наискось.
2. Носки лыж:
 - а) на одном уровне;
 - б) один носок лыжи впереди другого.
3. Пятки лыж:
 - а) обе отводятся в сторону;
 - б) только одна отводится в сторону.
4. Лыжи ставятся:
 - а) на внутренние канты;
 - б) на внешние канты;
 - в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. Давление на лыжи:
 - а) равномерное;
 - б) неравномерное.
6. Неравномерность в давлении на лыжи:
 - а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;
 - б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;
 - в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Неравномерность в кантовании лыж:
 - а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;
 - б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
 - в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. Сгибание ног:
 - а) ноги согнуты в коленях;
 - б) ноги выпрямлены.
9. Колени:
 - а) подаются вперед;
 - б) не подаются вперед.
10. Положение рук:
 - а) согнуты в локтях на уровне пояса;
 - б) поднимаются выше головы;
 - в) отведены назад.
11. Кольца лыжных палок:
 - а) вынесены вперед;
 - б) отведены назад;
 - в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки:
 - а) прижаты к туловищу;
 - б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):
 - а) на равнине;
 - б) на пологом склоне;
 - в) на крутых склонах.
2. Скорость при выполнении поворота переступанием:
 - а) увеличивается;
 - б) сохраняется;
 - в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске:
 - а) в низкой стойке;
 - б) в средней стойке;
 - в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:
 - а) на внешнюю лыжу;
 - б) на внутреннюю лыжу;
 - в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится:
 - а) на внутренний кант;
 - б) на внешний кант;
 - в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога:
 - а) согнута в коленном суставе;
 - б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень:
 - а) вертикальна;
 - б) наклонена вперед;
 - в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:
 - а) согнута;
 - б) выпрямлена.
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:
 - а) вплотную;
 - б) на расстоянии 30-40 см;
 - в) на расстоянии 70-80 см.
10. Лыжные палки в момент постановки в снег:
 - а) ставятся впереди креплений;
 - б) на уровне креплений;
 - в) сзади креплений.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

(юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 60 м (с)	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
2.	Бег 500 м (м)	3,00	2,50	2,40	2,30	2,20
3.	Подтягивание (кол. раз)	1	2	3	4	5
4.	Прыжок в длину с места (см.)	130	140	150	160	170

Контрольно-переводные нормативы по СФП

(юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
1.	1 км классический стиль	6:10	5:40	5:10	4:40	4:10

Контрольно-переводные нормативы

по ОФП

(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 60 м (с)	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2
2.	Бег 500 м (м)	3,10	3,00	2,50	2,40	2,30
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	6	8	10	12	14
4.	Прыжок в длину с места (см.)	120	130	140	150	160

Контрольно-переводные нормативы

по СФП

(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
1.	1 км классический стиль	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40