

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНА:  
на заседании  
методического совета  
Протокол  
№4 от 19.11.2024 г.

ПРИНЯТА:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол  
№4 от 21.11.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом МБУДО  
«РЦВР»  
№250 от 22.11.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по спортивным играм  
детского объединения «Сибирячок»**

Срок реализации программы 1 год  
Адресат программы: дети 7 – 10 лет

Автор программы:  
Шаруханова Ирина Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

п. Белореченск, 2024 г

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
2	Ожидаемые результаты освоения программы.....	4
3	Учебный план.....	5
4	Содержание программы.....	6
5	Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы.....	7
6	Методическое обеспечение программы.....	8
7	Материально-техническое обеспечение программы.....	10
	Кадровое обеспечение.....	10
8	Календарный учебный график.....	10
9	Оценочные материалы.....	11
10	Список литературы.....	11

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Введение**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности. Программа ориентирована на формирование мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в творческой самореализации их личности, укреплении психического и физического здоровья детей.

Научное сообщество называет современную эпоху «эпохой сидячей цивилизации». Это обусловлено тотальной компьютеризацией процесса трудовой деятельности и общения человечества, а также тотальной автоматизацией средств перемещения. Научные исследования доказали, что длительное ограничение двигательной активности, то есть гиподинамия, является антифизиологическим фактором, разрушающим организм на генетическом уровне и приводящим к ранней нетрудоспособности и увяданию. Вместе с тем, современная эпоха предъявляет повышенные требования к здоровью человека. Возникает необходимость в его формировании, сохранении и укреплении путем реализации естественной формы адаптации к окружающей среде — здорового образа жизни. Среди факторов здорового образа жизни двигательная активность является ведущей и универсальной. В виде организованных занятий физической культурой она является адекватным естественным фактором, способствующим повышению уровня здоровья и адаптационных возможностей организма в условиях стремительно изменяющегося социума. Спортивная составляющая спортивных игр способствует укреплению физического здоровья обучающихся, а соревновательная деятельность игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

### **Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ**

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Занятия физическими упражнениями способствуют оптимальному соотношению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья школьников. А также заключается в использовании современных образовательных технологий, отраженных образовательных технологий, отраженных в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (методы дистанционного обучения, соревнования, экскурсии и т.д.); методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности обучающихся); средствах обучения (перечень необходимого оборудования, инструменты и материалы).

Отличительные особенности в том, что в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют в поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** укрепление психического и физического здоровья детей через занятия спортивными играми.

#### **Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью применения их в организации своего отдыха и досуга;
- формировать умение самостоятельно организовывать и проводить игры с учетом особенностей количества участников, места проведения и наличия спортивного инвентаря.

## **2. Воспитательные:**

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

## **3. Развивающие:**

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данных видах спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- расширить функциональные возможности организма.

### **Основные характеристики образовательного процесса**

**Возраст обучающихся:** программа рассчитана на работу с детьми 7 - 10 лет. При реализации программы учитываются возрастные особенности детей, которым адресована программа.

Набор детей осуществляется на добровольных началах с учетом возможностей и интересов ребят.

Принцип формирования групп - учет возрастных особенностей и дифференциация заданий для детей с разным уровнем подготовки. Наполняемость групп до 12 человек.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Длительность одного учебного занятия 45 мин., перерыв - 10 мин.

**Продолжительность образовательного процесса** - 36 учебных недель (начало занятий 1 сентября, завершение 31 мая).

**Объем учебных часов по программе:** 72 часа

**Формы обучения:** очная

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

#### **Личностные результаты:**

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные УУД:**

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму.

##### **Познавательные УУД:**

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге.

#### **Коммуникативные УУД:**

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

#### **Предметные результаты:**

##### **будут знать:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных и спортивных играх и их правилах;
- о различных видах подвижных игр и их правилах;
- о правилах составления комплексов разминки;
- о правилах проведения игр, эстафет и праздников;
- о правилах поведения во время игры;
- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

##### **будут уметь:**

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры (3-4);
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Игры с элементами легкой атлетики	5	7	12	Контрольные упражнения
2	Ритмическая гимнастика	4	8	12	Контрольные упражнения
3	Лыжная подготовка	6	14	20	Контрольные упражнения
4	Подвижные игры с элементами	7	7	14	Учебная игра

	спортивных игр				
5	Игры с элементами легкой атлетики	4	10	14	Учебная игра, сдача нормативов
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

### 2. Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Санкт-Петербурга. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

#### Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

### 3. Техника передвижения на лыжах

*Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.*

- 3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

### 4. Игры на лыжах

Теория: Правила игр.«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

### 5. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта. Практика: Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

### 6. Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: Строевые упражнения Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». 6.2. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-

связочного аппарата рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в равновесии. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

### **7. Подвижные игры**

Теория. Правила игры и техники безопасности.

Практика. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

### **8. Кроссовая подготовка**

Теория. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

### **9. Контрольные проверки, соревнования, спортивные турниры и праздники.**

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти о защитниках Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачами** воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, воспитать чувство патриотизма, гражданственности;
- организация общения между детьми на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

**Целевые ориентиры:**

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- уважение к старшим, наставникам;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового

спорта и спортивных достижений;

- стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

#### **Формы и методы воспитания**

- Учебное занятие
- Участие в коллективных играх
- Итоговые мероприятия
- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей;
- Метод стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

#### **Условия воспитания, анализ результатов**

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

#### **Календарный план воспитательной работы:**

Календарный план составляется педагогом на каждый учебный год с учетом состава и уровня группы, содержания материала, условий учебно-воспитательного процесса. План воспитательной работы содержится в разделе «План воспитательной работы» календарно-тематического планирования к программе.

#### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

*Вводные занятия* предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

*Учебные занятия.* На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

*Смешанные занятия.* Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

*Контрольные занятия.* На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием - это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах - это метод, а замедленный показ только части поворота - подготовительных движений и входа в поворот - методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

*Метод демонстрации.* При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

*Метод слова.* При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

*Метод упражнения (практического выполнения)* позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода - воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности - метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

*Метод целостного упражнения* наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталивании.

*Метод расчлененного упражнения* чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе

основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально - техническое обеспечение должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Инвентарь должен быть хорошего качества, отвечающая современным запросам общества. Для занятий необходимо занимающемуся:

- Спортивная форма для улицы: куртка, шапка, брюки, перчатки;
- Лыжи гоночные, палки лыжные, ботинки лыжные, чехол для лыж.

Для проведения занятий педагогу необходимо:

- Зал для занятий (ОФП) в морозную погоду;
- Спортивная экипировка;
- Свисток;
- Лыжный инвентарь;
- Инвентарь (мячи б/больные, теннисные, волейбольные, фишки, конусы и т.п.).

Требования к одежде при занятии лыжным спортом:

Одежда для занятий на лыжах или коньках должна быть лёгкой, тёплой, не стесняющей движений. Занятия лыжной подготовки должны проводится при температуре не ниже -15° С со скоростью ветра не более 3м/сек. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки -варежки. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

### КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Педагог - руководитель объединения, реализующий данную программу, должен владеть следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурным образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому занятию;
- уметь создавать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- уметь видеть и раскрывать индивидуальные способности обучающихся.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год реализации программы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Г р а	апрель	а
1 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+ *

Условные обозначения:

+ - занятия по расписанию;

\* - итоговая аттестация

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Предполагаемые результаты и способы их проверки:

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы. Формы контроля: визуальный контроль, индивидуальный контроль, групповой контроль. Приемы контроля: участие в соревнованиях различного уровня. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжных гонок рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов (*Приложение №2*).

Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков (*Приложение №3*).

#### Формы и методы оценивания результатов:

- создание ситуаций проявления качеств, умений и навыков;  
- устный анализ физических заданий -устный анализ самостоятельных работ -итоговая аттестация в форме нормативов - в конце года Задачей диагностики является определение уровня подготовленности учеников в сфере спортивного совершенствования, а также уровня их психомоторного развития.

Основным методом диагностики является наблюдение за детьми в процессе их работы над заданиями.

### **Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения занимающимися дополнительной общеразвивающей программы:**

- **Входной контроль** - проводится при формировании коллектива - изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его физические способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: (**сентябрь**)
- **Промежуточный контроль** - проводится в конце полугодия, года (**декабрь**)
- **Итоговый контроль** - проводится в конце обучения по программе - сдача контрольных нормативов по технике и по офп (**май**).

### **Формы проведения диагностики и контроля:**

- Наблюдение детей в процессе учебных занятий, соревнований официального статуса.  
- Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации. -Сравнительный анализ.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **для педагогов:**

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. -М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. -Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М:

Радуга, 1982.

9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

**для обучающихся и родителей:**

1. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов - М.: Просвещение, 2014. – 80 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Веденин В.П. С чего начинается лыжная подготовка. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 316 с.

3. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 2013. - 322 с.