Управление образования администрации г.Коврова
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут»

Рассмотрена
методическим советом ЦДТ «Азимут»
Протокол № 2
от «12» мая **2023** г.

Принята
педагогическим советом ЦДТ «Азимут»
Протокол № 2
от «12» мая **2023** г.

Утверждаю
Директор ЦДТ «Азимут»
_____Р.В. Попов
Приказ № 21 от «12» мая **2023** г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Сильные, смелые, ловкие»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7 – 15 лет
Срок реализации: 1 месяц
Уровень программы: ознакомительный
Составитель:
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Туманова Галина Леонидовна

г.Ковров
2023г.

Содержание

№ раздела	*Наименование*	*Стр.*
1.1	Пояснительная записка:	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
	Учебный план	6
	Содержание учебного плана	6
1.4	Планируемые результаты	9
2	**Организационно-педагогические условия реализации программы**	10
2.1	Календарный учебный график	10
2.2	Условия реализации программы	10
2.3	Формы аттестации	11
2.4	Оценочные материалы	11
2.5	Методические материалы	12
2.6	**Список литературы**	14

1.1. Пояснительная записка.

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Сильные, смелые, ловкие» – физкультурно-спортивная. Программа ориентирована на возрастную категорию учащихся от 9 до 16 лет.

Актуальность. В последнее время снижается физическая активность детей и подростков и, как следствие ухудшение их здоровья. Учащиеся, приходящие заниматься в объединения физкультурно-спортивной направленности ЦДТ «Азимут» зачастую имеют недостатки в физическом развитии, которые приходится компенсировать увеличением часов общей физической подготовки в раках имеющихся образовательных программ по различным видам спорта.

Данная программа разработана для повышения физической культуры и развития необходимых физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости) для занятий различными видами спорта. Программа может использоваться, как самостоятельная для реализации в период летних каникул, так и в рамках городского оздоровительного лагеря.

В процессе реализации программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, восполняют недостаток двигательной активности.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, что регулярные занятия физической культурой дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой здоровья. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Данная программа составлена в соответствии с Концепцией духовно-нравственного воспитания, интегрированным на получение предметных, метапредметных и личностных результатов и Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г № 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:

1. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;
2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального

проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;

7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"

13. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование"

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

1. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
2. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;
3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;
4. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;
5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;
6. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;
7. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".
8. Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;

Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут».

Программа является **модифицированной**, построена на основе программы Карелиной Н.Г. «Общая физическая подготовка» (Красноярский край, 2017).

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя большое количество занятий, проводимых в игровой форме. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Адресат программы.

Возрастная категория обучающихся от 9 до 16 лет (разновозрастные группы). Заниматься в объединении может любой желающий указанной возрастной категории, не имеющий медицинских противопоказаний.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: данная образовательная программа рассчитана на 1 месяц обучения в общем объеме 36 часов.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в учебных группах

Максимальная наполняемость группы - 15 человек, минимальная - 7 человек.

Программа рассчитана на 18 занятий по 2 часа. План занятий выстраивается исходя из режима работы ГОЛ или по специальному графику.
Продолжительность академического часа – 45 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.
Уровень программы – ознакомительный.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель: создание условий для развития двигательных способностей учащихся, приобщения их к регулярным занятиям посредством систематических физических упражнений.

З***адачи***:

Личностные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Метапредметные:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Предметные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Цель и задачи программы соответствуют региональным и муниципальным социально–экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

1.3. Содержание программы

Учебный план.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности.	2	2	0	Опрос
2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.	2	1	1	Опрос
3.	Легкая атлетика.	10	2	8	Практические занятия, соревнования
4.	Подвижные и спортивные игры.	10	2	8	Наблюдение. Соревнования.
5.	Общая физическая подготовка.	10	0	10	Наблюдение. Соревнования.
6.	Контрольное тестирование.	2	0	2	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	**36**	**7**	**29**	

Содержание учебного плана.

1. Основы знаний о физической культуре:

Теория.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы.

2.Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Приемы измерения пульса. Ведение дневника самоконтроля. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

3. Легкая атлетика

Теория: Легкая атлетика - "королева спорта". Мировые рекорды.

Дисциплины лёгкой атлетики. Правила по различным дисциплинам.

Беговые дисциплины и дистанции. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

Практика: Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60, 100 м). Бег на длинные дистанции. Кросс 1 км. Медленный бег до 30 мин. Прыжки в длину с места и разбега. Метание малого мяча.

4. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры:

Теория: Правила различных подвижных игр.

Практика: Разучивание и игра в подвижные игры:

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание».

Пионербол

Теория: Многообразие спортивных игр. Особенности игры "пионербол".

Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

*Практика***:** Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение 6:0.

Футбол

Теория: Особенности игры "футбол". Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок. Пенальти.

5. Общая физическая подготовка

Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Комплексы упражнений.

6. Контрольное тестирование

Контрольные тесты-упражнения:

- бег 30 (60) м с высокого старта.
- кросс 500 м.
- прыжки в длину с места.
- подтягивание.
- отжимание от пола.
- поднимание туловища из положения лежа.

1.4 Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала **обучающиеся будут знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать друг с другом в процессе занятий физической культурой.

Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей.
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

2. Организационно-педагогические условия организации программы.

2.1. Календарный учебный график.

(Приложеие № 1)

2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Для полноценной реализации программы необходимо:

- специально оборудованный кабинет для теоретических занятий;
- компьютер с подключением к сети Интернет;
- дидактический материал и наглядные пособия;
- базовый спортивный инвентарь (мячи, форма и обувь для тренировок и соревнований);
- помещение для хранения инвентаря;
- учебно-тренировочный полигон.

Учебно-методическое обеспечение.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические *методы:*

Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

- Игровые и соревновательные:

1) турниры;
2) эстафеты;
3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Кадровое обеспечение.

Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен иметь знания в области физической культуры и спорта, обладать педагогическими знаниями и навыками.

2.3 Формы аттестации

Для оценки результатов освоения программы обучающимися используются следующие формы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- выполнение практических заданий;
- соревнования.

Педагогическое наблюдение ведётся постоянно в процессе обучения и позволяет видеть качество восприятии и степень освоения учебного материала

Тестирование проводится с целью определения уровня теоретического понимания учебного материала и его предметного использования.

Практические задания дают возможность оценить уровень освоения и тематического или комплексного применения наработанных навыков деятельности.

Соревнования позволяют увидеть особенности и сравнить уровень освоения материала отдельными обучающимися, а так же уровень развития коммуникативных и организационных навыков (при проведении командных соревнований).

2.4. Оценочные материалы.

Тест 1**. Бег 30 (60) м с высокого старта.**

Оборудование: секундомер

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

*Тест 2***. 5-минутный бег.**

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер.

Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 3. **Прыжки в длину.**

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 4. **Подтягивание.**

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. **Наклоны вперед из положения сидя на полу.**

Оборудование: рулетка.

Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. **Отжимание от пола.**

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

Тест 7. **Поднимание туловища из положения лежа.**

Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

2.5 Методические материалы.

В учебно-воспитательном процессе используются индивидуальные и групповые формы работы. Формой учебной работы является проведение «точек» - коллективного подведения итогов прошедшего мероприятия (похода, соревнований, экскурсии), где каждый вовлекается в процесс анализа прошедшего события, выявление причин успехов и неуспехов, определение своей роли в его реализации.

Данная образовательная программа реализуется на занятиях следующих типов:

- изучение нового материала;
- комплексное применение знаний и умений (применение знаний и умений в знакомой и новой ситуации);
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- актуализация знаний и умений;
- контроль знаний, умений и навыков.

Формы обучения:
- фронтальные – одновременно участвуют все дети под руководством педагога;
- групповые – сотрудничество нескольких человек;
- парная работа – по «соседству», сильный работает со слабым;
- индивидуальные – работа с каждым учащимся отдельно.

2.6 Список литературы.

Литература для педагога.

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 2002
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

Литература для детей и родителей.

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
4. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2007
7. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2012

Интернет-ресурсы.

Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru;
- Федерация лыжных гонок России: www.flgr.ru.;
- htts://ru.wikipedia.org/wiki;
- Электронный учебник. Бутин И.М. Лыжный спорт:Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.-368 с. (eknigi.org/ zdorovie/65790-lyzhnyj-sport.html);
- Журнал «Советский спорт»: www.sovsportizdat.ru;
- Журнал «Лыжный спорт»: www.skisport.ru.;
- Журнал теория и практика физической культуры: htt://lib.spotedu. ru/ press /tpfk;
- Спортивная электронная библиотека: htt://libsport. ru;
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: htt://libspotedu. ru.

Календарный учебный график на июнь 2022 года.

Объединение «Сильные, смелые, ловкие»

Педагог: Туманова Галина Леонидовна

Группа _Сильные, смелые, ловкие__

№. № п/п	Дата занятий	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	01.06-04.06.2022	по расписанию	Групповое занятие	6	1. Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности. 2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках. 3. Лёгкая атлетика	ЦДТ «Азимут» Каб. 9 На местности	Наблюдение. Практические задания. Выполнение контрольных нормативов
2	04.06-11.06.2023	по расписанию	Групповое занятие	8	3. Лёгкая атлетика .	Каб. 9; На местности	
3	13.06-19.06.2023	по расписанию	Групповое занятие	8	4. Подвижные и спортивные игры. 5. Общая физическая подготовка.	Каб. 9; На местности	
4	20.06-26.06.2023	по расписанию	Групповое занятие	8	4. Подвижные и спортивные игры. 5. Общая физическая подготовка.	Каб. 9; На местности	
5	27.06-30.06.2023	по расписанию	Групповое занятие	6	5. Общая физическая подготовка. 6.Контрольное тестирование	Каб. 9; На местности	
				36			