МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ КИЛЕМАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ ДО «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»
от «____»_____202__г
Протокол №_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»_____А.О.Дмитриев
«____»_____20____г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА"
Дата: 2026.10.15 09:28:02 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

ID программы: 8045
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 144 часа
Разработчики программы:
Софронова Т.М.
Тренер-преподаватель спортивно-оздоровительных групп

пгт.Килемары
2026г

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования:

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

1.2. Цели и задачи программы

1.3. Объем программы

1.4. Содержание программы

1.5. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.2. Календарный учебный график

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)

2.4. Условия реализации программы

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

2.6. Оценочные материалы

2.7. Методические материалы

2.8. Иные компоненты

2.9. Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования:

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье» разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026г. N 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта» (далее - Учреждение);
- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ ДО «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье» предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Актуальность и новизна программы

Программа разработана с учетом интересов обучающихся к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов. При подборе средств и методов практических занятий используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, подвижные игры, и т. д.) Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных

особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путем повышения их физической подготовленности.

Задачи Программы:

Обучающие

· помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

· ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

· сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

· совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

· формировать навыков дисциплины и самоорганизации;

·развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

·совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

· прививать гигиенические навыки;

· содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

· стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

· формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Возраст обучающихся по Программе

Адресатом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровье» является возрастная категория обучающихся 7-16 лет.

Механизм и срок реализации Программы

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов.

Наполняемость в учебной группе – до 17 человек.

На обучение по программе зачисляются желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям.

Форма и режим занятий

Учебно-тренировочная и воспитательная работа проводится в очной форме. Так же

допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.
Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.
Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.
Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.
Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья овладение двигательной культурой.
Планируемые результаты
По окончании обучения учащиеся должны:
знать:
− основные требования к занятиям по ОФП;
− историю развития всех изученных видов спорта;
− гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
− влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
− основы техники и тактики в легкой атлетике, лыжных гонках, спортивных игр;
уметь:
− усваивать программный материал;
− выполнять зачетные требования по ОФП;
− владеть основами техники и тактики в легкой атлетике, лыжных гонках, спортивных игр
− осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
− использовать знания, умения, навыки на практике.
Формы подведения итогов реализации Программы
В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:
I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.
II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.
III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год.
Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.
Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.
Виды контроля:
− тренировочные занятия;
− беседы, учебные игры;

− выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы .

Опрос учащихся по пройденному материалу.

1. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр
2.Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
3. Контроль соблюдения техники безопасности.
4. Контрольные игры с заданиями.
5. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровье»

Месяц	Номер занятия	Краткое содержание занятия	Кол-во часов	Формы контроля
Сентябрь	1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	2	текущий
	2	Тестирование. ОФП	2	стартовый
	3	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	2	текущий
	4	Разминка, прыжковые упражнения.	2	текущий
	5	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	2	текущий
	6	Лёгкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2	текущий
			12	
Октябрь	7	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	2	текущий
	8	Подвижные игры	2	текущий
	9	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	2	текущий
	10	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	2	текущий
	11	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Работа с эспандером.	2	текущий
	12	Развитие координации. ОФП	2	текущий
	13	ОФП, прыжковые упражнения. Круговая эстафета	2	текущий
	14	ОФП. Русская лапта	2	текущий
			16	

Ноябрь	15	ОФП. Русская лапта	2	текущий
	16	ОФП. Русская лапта	2	текущий
	17	Игры- забавы	2	текущий
	18	Эстафеты и прыжковые упражнения	2	текущий
	19	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	текущий
	20	Подвижные игры.	2	текущий
	21	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2	текущий
	22	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2	текущий
			16	
Декабрь	23	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	2	текущий
	24	Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	2	текущий
	25	Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах.	2	текущий
	26	Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)	2	текущий
	27	Прохождение дистанции 1км. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	2	текущий
	28	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км.	2	текущий
	29	Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объёзд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	2	текущий
	30	Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	2	текущий
	31	Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	текущий
	32	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 х 5-8). Игры на лыжах.	2	текущий
			20	
Январь	33	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе	2	текущий
	34	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе	2	текущий
	35	Нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	текущий

	36	Выполнение упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении	2	текущий
	37	Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8)	2	текущий
	38	Туристический поход (длительная) 6 км	2	текущий
			12	
Февраль	39	Изучение одновременного двухшажного конькового хода	2	текущий
	40	Одновременный двухшажный коньковый ход.	2	текущий
	41	Изучение одновременного двухшажного конькового хода	2	текущий
	42	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	2	текущий
	43	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	2	текущий
	44	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.	2	текущий
	45	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.	2	текущий
	46	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км.	2	текущий
			16	
Март	47	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия, скольжение). Одновременный двухшажный ход 1км.	2	текущий
	48	Одновременный бесшажный, двухшажныйкл. ход 2 км., ускорения (100 х 3) одновременным бесшажным ходом.	2	текущий
	49	Классический ход 3км. с палками + 3 км.без палок.	2	текущий
	50	Прохождение дистанции 3 км. (кл. ход)	2	текущий
	51	Классический ход 3-6км. Упражнения с эспандером	2	текущий
	52	Прохождение дистанции 3км. всеми способами в тихом темпе.	2	промежуточный
	53	Прохождение дистанции 3км. всеми способами в тихом темпе.	2	текущий
	54	Классический ход 3км. с палками + 3 км.без палок.	2	текущий
	55	Упражнения на мышцы пресса, отжимания, работа с эспандером.	2	текущий
	56	Упражнения на мышцы пресса, отжимания, работа с эспандером.	2	текущий
			20	

Апрель	57	Упражнения на мышцы пресса, отжимания, работа с эспандером.	2	текущий
	58	Спортивные игры (снайпер)	2	текущий
	59	Игры-эстафеты	2	текущий
	60	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м.	2	текущий
	61	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения	2	текущий
	62	Подвижные игры.	2	текущий
	63	Беговые упражнения и прыжковые упражнения	2	текущий
	64	Русская лапта	2	
			16	
Май	65	Военно-патриотические игры	2	
	66	Военно-патриотические игры	2	
	67	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	текущий
	68	ОФП Круговая тренировка	2	текущий
	69	Круговая тренировка	2	текущий
	70	Подвижные игры	2	текущий
	71	Подвижные игры	1	текущий
	72	Контрольные нормативы	3	текущий
			16	
		Итого:	**144**	

2.2. Календарный учебный график.

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Здоровье» на учебный год

Продолжительность учебного года – 36 недель

Начало занятий: сентябрь

Окончание занятий: май

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул.

2.3. Рабочая программа

Распределение учебных часов на 36 недель в группе

№	Разделы подготовки	количество часов в год
1	Теоритическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	22
3	Специальная физическая подготовка	96
4	Подвижные и спортивные игры	18
5	Контрольные нормативы	3
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	**144**

2.4. Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

1.	Лыжи
2.	Крепления лыжные

3.	Палки для лыжных гонок
4.	Гантели
5.	Мат гимнастический
6.	Набивные мячи от 1 до 5 кг
7.	Мяч баскетбольный
8.	Мяч волейбольный
9.	Мяч теннисный
10.	Мяч футбольный
11.	Палка гимнастическая
12.	Рулетка металлическая 50 м
13.	Секундомер
14.	Скакалка гимнастическая
15.	Скамейка гимнастическая
16.	Стенка гимнастическая
17.	Валан для бадминтона
18.	Ракетки для бадминтона

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:
- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.
Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводят тренеры-преподаватель МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»:

ФИО	образование	Категория	Стаж	Награды и звания
Волкова Т.Л.	среднеее профессиональное	-	41	-
Софронова Т.М.	среднеее профессиональное	-	39	-
Фоминых Л.С.	высшее профессиональное	-	18	-

Финансовое обеспечение.

Программа реализуется за счет средств, выделенных на финансовое обеспечение выполнения муниципального задания.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы подведения итогов реализации программы

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы является сдача контрольных нормативов.

Контрольные испытания проводятся в целях:
- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но в некоторых случаях частота тестирования может быть увеличена (3-4 и более раза в год) и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

2.6. Оценочные материалы

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы	Возраст	Оценка нормативов					
		юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Бег на 60 м	11	10.8	11.2	11.6	11.0	11.4	11.8
	12	-	-	-	10.8	11.1	11.4
	13	-	-	-	10.4	10.7	11.0
	14	-	-	-	10.0	10.6	10.8
	15	-	-	-	9.5	9.8	10.1
	16	-	-	-	9,4	10,0	10,5
Бег100 м							
	11	-	-	-	-	-	-
	12	15.3	15.6	16.0	-	-	-
	13	14.6	15.0	15.5	-	-	-
	14	14.1	14.4	14.8	-	-	-
	15	13.5	13.8	14.2	-	-	-
	16	14,4	14,8	15,5	-	-	-
Бег800 м							
	11	-	-	-	-	-	-
	12	-	-	-	4.05	4.15	4.25
	13	-	-	-	3.35	3.45	3.55
	14	-	-	-	3.15	3.25	3.35
	15	-	-	-	2.55	3.05	3.15
	16	-	-	-	3,20	3,25	4,0
Бег1000 м							
	11	-	-	-	-	-	-
	12	4.05	4.15	4.25	-	-	-
	13	3.45	3.55	4.05	-	-	-

	14	3.25	3.35	3.45	-	-	-
	15	3.05	3.15	3.25	-	-	-
	16	2,55	3,00	3,05	-	-	-
Отжимание от пола девочки							
	11	13	11	9	9	7	5
	12	-	-	-	12	10	8
	13	-	-	-	15	13	11
	14	-	-	-	20	18	15
	15	-	-	-	24	22	18
	16	-	-	-	20	15	10
Подтягивание наперекладине (юноши)							
	11	-	-	-	-	-	-
	12	5	3	1	-	-	-
	13	7	5	3	-	-	-
	14	9	7	5	-	-	-
	15	11	9	7	-	-	-
	16	11	9	6	-	-	-
Прыжок в длину с места							
	11	190	180	170	140	130	120
	12	200	190	180	160	150	140
	13	210	200	190	180	170	160
	14	220	210	200	190	180	170
	15	225	215	195	200	190	180
	16	210	200	180	180	170	155
	11	70	60	55	60	50	30

Прыжки на скакалке (1 мин)	**12**	110	100	90	120	110	100
	13	120	110	100	130	120	110
	14	130	120	110	140	130	120
	15	140	130	120	150	140	130
	16	150	140	130	160	150	140
Бег на лыжах 1км							
	11	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
	12	6,00	6,30	7,00	6,15	6,45	7,30
	13	5,45	6,15	6,45	6,15	6,45	7,30
	14	5,30	6,00	7,00	6,00	6,30	7,30
	15	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,0
	16	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км							
	11	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
	12	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
	13	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
	14	12,00	12,30	13,30	13,00	13,30	14,30
	15	10,20	10,40	11,00	12,00	12,45	13,30
	16	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км							
	11	-	-	-	-	-	-
	12	19,00	20,00	22,00	-	-	-
	13	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	14	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
	15	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
	16	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00

2.7. Методические материалы

I. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения на занятиях и режим работы.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

II. Практическая подготовка

1. Общаяфизическаяподготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры.Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.Лапта и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. 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 баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Специальнаяфизическаяподготовка. (СФП)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническаяподготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными 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 переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов ввысокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

III. Врачебный контроль

К занятиям спортом допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача-педиатра.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность юного спортсмена. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь учреждения.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, спортивного коллектива, членом которого является обучающийся, педагог, другие лица, осуществляющие воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг **средств и методов воспитания**.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

План воспитательной работы

Разделы плана	Содержание работы	ответственные
Октябрь		
Трудовое воспитание	Уборке мест занятий после тренировки	тренер-преподаватель
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	тренер-преподаватель
	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на тренировочных занятиях.	
	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	тренер-преподаватель
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале, в лесу и на спортплощадке»	тренер-преподаватель
	Инструктаж по технике безопасности ПДД	тренер-преподаватель
Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	тренер-преподаватель
Работа с родителями	Проведение родительского собрания.	тренер-преподаватель
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренер-преподаватель
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренер-преподаватель
	Выполнениеконтрольныхнормативов	Тренер-преподаватель
НОЯБРЬ		
Безопасность жизнедеятельности	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	тренер-преподаватель
	Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте».	тренер-преподаватель
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренер-преподаватель

ДЕКАБРЬ		
Безопасность жизнедеятельности	Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале».	тренер-преподаватель
Нравственное воспитание	Дискуссионная встреча «Как уберечь ребенка от наркотиков»	тренер-преподаватель
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренер-преподаватель
		тренер-преподаватель
		тренер-преподаватель
ЯНВАРЬ		
Безопасность жизнедеятельности	Беседа о вреденаркотиков.	тренер-преподаватель
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	тренер-преподаватель
Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях	тренер-преподаватель
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренер-преподаватель
ФЕВРАЛЬ		
Безопасность жизнедеятельности	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	тренер-преподаватель
Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях	тренер-преподаватель
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренер-преподаватель
МАРТ		
Нравственное воспитание	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	тренер-преподаватель
Безопасность жизнедеятельности	Беседа о вредекурения.	тренер-преподаватель
	Инструктаж «Правила безопасности для воспитанников в спортзале и на спортплощадке».	тренер-преподаватель

Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях	тренер-преподаватель
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренер-преподаватель
АПРЕЛЬ		
Нравственное воспитание	Всемирный день здоровья «Я выбираю здоровый образ жизни».	тренер-преподаватель
	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях »	тренер-преподаватель
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренер-преподаватель

2.8. Иные компоненты

2.9. Список литературы .

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.

2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.

3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.

4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

7. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах.

8. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.

6. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.

7. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.

8. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.

9. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.

10. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. … докт. пед. наук. – Харьков, 2000.

11. 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., 1992.

12. Макарова Г.А. Фармалогическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.

13. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.

14. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

15. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.

16. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. … докт. пед. наук. – СПб., 1992.

17. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.

18. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

19. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.

20. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.

21. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

22. современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «САМ», 1995

Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.

23. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ.высш. пед. учеб.заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004

24. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А.Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.

25. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.

26. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с

27. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.

28. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.

29. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.