

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Тисульская детско-юношеская спортивная школа
Тисульский муниципальный округ

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете
МУДО Тисульской ДЮСШ
Протокол № 4
От «28» 08 2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУДО
Тисульской ДЮСШ
А.А. Майер
приказ № 706 от 08 2022г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Крошка ГТОшка»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Арыкова К.А.,
заместитель директора по УВР

Пгт. Тисуль, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.	6
1.3. Учебный план и содержание программы	7
1.3.1. Учебно - тематический план	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	8
1.4. Планируемые результаты.	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации/контроля	14
2.4. Оценочные материалы	16
2.5. Методические материалы	17
Список литературы	20

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крошка ГТОшка» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;

- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007 г.;

- Приказ Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Распоряжение Губернатора Кемеровской области от 06.08.2014 N 55-рг «О внедрении в Кемеровской области Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Устав МУДО Тисульской ДЮСШ.

А также – в соответствии с положениями об использовании дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, законодательными актами, постановлениями и распоряжениями Правительства РФ, нормативными актами, регламентирующими работу спортивных школ; локальными актами - уставом, учебным планом, правилами внутреннего трудового распорядка, инструкциями по технике безопасности.

Актуальность программы. На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, которые являются составной частью образовательного процесса. В связи, с чем наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. в разделе V «Приоритетные направления и области развития сферы физической культуры и спорта» говорится, что важным условием ее реализации является повышение роли физической культуры и спорта в системе образования, в том числе: обновление методик проведения занятий физической культурой в дошкольных образовательных организациях.

Новизна программы носит субъективный характер, обусловлена потребностью детей и их родителей (законных представителей). В программе предусмотрены упражнения для развития силы мышц спины, ног, рук и гибкости суставов, что в комплексе обеспечивает увеличение двигательной активности детей. Уникальность заключается в том, что она впервые опробована в системе физического воспитания дошкольников и дает ребенку возможность разностороннего физического развития.

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха, Москва, «Просвещение», 2008 год.

Программы в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательного медицинского контроля.

Педагогическая целесообразность. Успешность выполнения нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Программа «Крошка ГТОшка» для воспитанников 5-7 лет направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Адресат программы: К начальным занятиям фитнес-аэробикой допускаются воспитанники с 5 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Количество детей в группе не более 20 человек.

Сроки реализации программы: 144 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность: Общее

количество занятий в неделю - 4 раза по 1 академическому часу.
Продолжительность академического часа - 45 мин.

Форма обучения: очная

Возрастная категория: Дети с 5 до 7 лет.

Особенности организации образовательного процесса. Работа с детьми без ОВЗ.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель – создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи:

Образовательные:

- обогащать двигательную активность, координационные способности, быстроту, ловкость, выносливость, умение преодолевать препятствия;
- обучить детей простейшим способам контроля за физической нагрузкой и ее влиянием на организм;
- упражнять в различных видах ходьбы и бега, метании, прыжков;
- закреплять знания о видах спорта.

Развивающие:

- развивать основные физические качества;
- развивать личность ребенка на основе овладения навыками физической культуры.

Воспитательные:

- способствовать снятию усталости и напряжения, формировать бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать эмоционально – волевые качества: чувства взаимовыручки, товарищества;
- формировать желание заботиться о своем здоровье.

Предметные:

- обучить технике выполнения упражнений, входящих в ВФСК ГТО;
- ознакомить с историей развития спорта в России и в мире;
- дать понятие о здоровом образе жизни, как одной из ценностей современного человека;

Личностные:

- воспитать потребность в совершенствовании своего тела средствами физической культуры;
- приобщить к пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков;
- привить стойкий интерес к занятиям спортом.

Метапредметные:

- развивать основные физические качества (уровень общефизической подготовленности: быстроты, гибкости, выносливости, силы, ловкости и др.)
- развивать выдержку, силу воли, дисциплинированность;
- развивать коммуникативные навыки через участие в общественно спортивной деятельности.

1.3. Содержание программы:

1.3.1. Учебно-тематический план (рассчитан на 36 недель)

№	Название раздела программы	Количество часов			Формы контроля
		всего часов	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2	0	Врачебный контроль,
	1.1.Что такое ГТО	1	1		
	1.2. Техника безопасности на занятиях	1	1		
2.	Практическая подготовка	67	7	60	
	2.1. Общие развивающие упражнения	4	-	4	
	2.2. Бег на 30 м или Челночный бег 3x10 м.	9	1	8	Выполнение нормативов

	2.3.Смешанное передвижение на 1000 м	10	1	9	Выполнение нормативов
	2.4. Прыжок в длину с места (см)	10	1	9	Выполнение нормативов
	2.5. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (кол-во попаданий)	10	1	9	Выполнение нормативов
	2.6. Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	10	1	9	Выполнение нормативов
	2.7. Наклон вперед с прямыми ногами	5	1	4	Выполнение нормативов
	2.8. Бег на лыжах, 1 км (мин,с)	9	1	8	Выполнение нормативов
3.	Контрольные испытания	3	0	3	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
	Итого часов: Общее:144 часа	72	9	63	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1. Что такое ГТО.

Теория: комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Тема 1.2. Техника безопасности на занятиях.

Теория: правила техники безопасности на занятиях физической культурой в спортивном зале и на уличной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и

обуви для занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Практическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Практика:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на

одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Тема 2.2. Бег на 30 метров.

Теория: виды бега, положение тела и правила дыхания во время бега.

Практика: имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт! Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат 30 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 метров).

Тема 2.3. Смешанное передвижение на 1000 м.

Теория: правила дыхания во время бега, контроль ЧСС.

Практика: бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. –бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300- 400м.

Тема 2.4. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки).

Теория: виды вися.

Практика: перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант):

а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула;

б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5с. и более) на полусогнутых руках.

Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лежа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног. Вис лежа на низкой перекладине (5с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лежа хватом снизу; хватом сверху.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?, Перетяжки».

Тема 2.5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье.

Теория: способы наклона.

Практика: из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Подвижные игры для развития гибкости: «Если нравится тебе, то делай так...», «Кто ниже наклонится».

Тема 2.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Теория: исходное положение, способы отталкивания и приземления, правила самостраховки при падении.

Практика: имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам

комплекса ГТО.

Тема 2.7. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (кол-во попаданий).

Теория: исходное положение, замах.

Практика: имитация метания и метание мяча способом «из - за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска:

а) с места;

б) с одного, двух, трех шагов.

Тема 2.8. Бег на лыжах 1 км (мин,с).

Теория: виды передвижения на лыжах.

Практика: многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 метров без лыжных палок.

Раздел 3. Контрольные испытания.

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изученными разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для выполнения нормативов ГТО.

1.4. Планируемые результаты.

Выполнение нормативов обучающимися на знак ГТО, 60% группы - выполнение норм ВФСК ГТО (знаки – золото, серебро, бронза). Участие обучающихся в социальных акциях по пропаганде ЗОЖ.

Обучающиеся **будут знать:**

- правила (технику) выполнения двигательных действий;

- факты истории развития физической культуры;
- основы ЗОЖ, влияние дозированных физических нагрузок на организм человека.

Будут уметь:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график:

Количество учебных недель - 36

Продолжительность каникул – нет

Выходные дни: суббота, воскресенье.

Начало образовательной работы с детьми 01.09.2022г

Окончание образовательной работы с детьми 31.05.2023г

Количество часов 144.

2.2. Условия реализации программы

1. Материально техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ.

Спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Гантели	шт.	по количеству детей
2	Скакалки	шт.	по количеству детей
3	Обручи	шт.	по количеству детей
4	Мячи	шт.	по количеству детей
5	Перекладины для подтягивания в висе	шт.	2
6	Гимнастические скамейки	шт.	3
7	Гимнастическая стенка	шт.	2

2. Информационное обеспечение:

Для реализации данной программы используются видео - презентации, мастер – классы, наглядные пособия.

2.3. Формы аттестации/контроля

Тесты комплекса ГТО разбиты по возрастным группам. Для зачета в 1 возрастной ступени необходимо выполнить 7 тестов, включая 4 обязательных.

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30

8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9

2.4. Оценочные материалы

1. Бег на 30 м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 1000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участвуют 5-7 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. Метание выполняется с места. Каждому участнику дается 5 попыток, засчитывается количество попаданий.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание

и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.

7. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

8. Лыжные гонки 1км. Проводится на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

2.5. Методические материалы.

Формы организации деятельности: учебно-тренировочные занятия, беседы, итоговое занятие (прием нормативов).

Формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные;
- Теоретические и практические;
- Показательные выступления;
- Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- Тестирование.

Приёмы и методы: словесный, наглядный, метод мотивации и стимулирования, метод контроля.

Техническое оснащение: спортивный зал, школьный стадион, спортивный инвентарь.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядные пособия,

1.Словесные методы - составляют основу обучения. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у

обучающихся создается предварительное представление об упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

2. Наглядные методы - включают показ (натуральная демонстрация, и наглядные пособия (плакаты, схемы, видеоматериалы). Использование обучающимися формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

3. Практические методы - непосредственное выполнение изучаемого движения.

Педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие;
- Групповые;
- Игровые.

Алгоритм учебного занятия:

Структура занятий включает в себя три основных этапа: организационный момент, основную часть и заключительную часть.

1. Организационная часть занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающую общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

2. Основная часть предназначена для специальной подготовки обучающихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

3. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 - минутных

бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: эстафеты. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене учащегося.

Форма подведения итогов:

1. Сдача контрольных нормативов по программе ВФСК «ГТО» - 1 ступень.
2. Участие в муниципальном / региональном Фестивале ГТО.

Список литературы

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
2. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх.- М.: Терра-спорт, 2000. - 65
3. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. - М.: Акт, - 1998.-87
4. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду/ Л.И. Пензулаева. - М.: Мозаика-СИНТЕЗ, 2010. –14
5. Подольская, Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет / Е.И. Подольская //Волгоград: Учитель. – 2014. -23
6. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова.- М.: Мозаика – СИНТЕЗ, 2009. - 13
7. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов 5-ое издание под редакцией В.И. Ляха (доктора педагогических наук), Москва, «Просвещение», 2008 год.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.

Интернет ресурсы:

1. <https://www.gto.ru>-Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).