

Администрация Петрозаводского городского округа

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Петрозаводского городского округа
«Спортивная школа № 2»**

Принята на заседании
педагогического совета

«26» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУ ДО «СШ № 2»

Ф.А. Мальцев

«26» мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

Сроки реализации программы: 1 год

Разработчики программы:

- Ведягина Л.В, заместитель директора по СП
- Михалко И.А., старший инструктор-методист
- Дмитриев Р.В., старший инструктор-методист
- Бурсина М.В., инструктор-методист
- Тойвонен А.В., инструктор-методист
- Матвеев А.И., инструктор-методист
- Белова А.В., инструктор-методист

Петрозаводск 2023 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план и содержание программы	5
2.1.	Содержание программы «спортивное ориентирование»	5
2.2.	Содержание программы «лыжные гонки».....	10
2.3.	Содержание программы «шахматы»	13
2.4.	Содержание программы «шашки»	16
2.5.	Содержание программы «го»	18
3.	Организационно-педагогические условия реализации программы	21
3.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение	21
3.2.	Материально-техническое обеспечение	26
3.4.	Кадровое обеспечение	26
4.	Приложение	27

1. Пояснительная записка

Спортивная школа реализует программу физкультурно-спортивной направленности по спортивному ориентированию, лыжным гонкам, шахматам, шашкам и го, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа должна иметь общую идею и, естественно, 5 специфических подпрограмм с пятью учебными планами, характеризующими обучение этим видам спорта.

Главная общность спортивного ориентирования, шахмат, шашек и го – это логика мышления. В шахматах, шашках и го эта общность вытекает из смысла игры, ее идеи, а в спортивном ориентировании она вытекает из необходимости в анаэробных условиях найти правильное решение и сориентироваться в конкретной обстановке.

Занятия лыжными гонками и спортивным ориентированием являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; формированием и совершенствованием двигательных навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма, повышением работоспособности и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке.

Направленность: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе учебно-тренировочных занятий у занимающихся, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Целью программы физкультурно-спортивной направленности является воспитание и привитие навыков физической культуры занимающихся и, как следствие, формирование здорового образа жизни у будущего выпускника, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях.

Для достижения данной цели требуется решение задач:

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и толерантности;
- воспитать дисциплинированность;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Образовательные:

- обучить основам здорового образа жизни;
- обучить занимающегося техническим и тактическим приемам по видам спорта;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, определяющих формирование личности занимающегося;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Адресат программы: занятия проводятся на базе МУ ДО «СШ № 2», на базах общеобразовательных школ Петрозаводского городского округа.

Форма обучения: очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, индивидуальных занятий, самостоятельной работы, соревнований, сдачи контрольных испытаний.

Режим занятий: В соответствии с учебным планом МУ ДО «СШ № 2» занятия проводятся: 3 раза в неделю по 1,5 часа, 162 часа в год; 2 раза в неделю по 1,5 часа (или 3 раза в неделю по 1 часу или 4 раза в неделю по 45 минут), 108 часов в год; 1 раз в неделю продолжительностью 1,5 часа (или 2 раза в неделю по 45 минут), 54 часа в год.

Срок реализации программы: данная программа рассчитана на 1 год. Продолжительность учебного года – 36 недель.

Ожидаемые результаты – освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности, развить физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки, выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость), проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию, владеть спортивным инвентарем,, оценивать правильность выполнения действий, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; овладение навыками по видам спорта; формирование знаний по здоровому образу жизни, приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по видам спорта.

Формы контроля: Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения, и личностного развития занимающихся в процессе освоения ими дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности.

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация занимающихся в форме сдачи контрольных нормативов по видам спорта. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие занимающихся в соревнованиях и турнирах согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тематический план и содержание программы

Содержание данной программы определяется содержанием рабочих программ по спортивному ориентированию, лыжным гонкам, шахматам, шашкам, го.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности

№	Наименование рабочих программ	Этап подготовки	Кол-во часов (по 60 мин.) в неделю	Кол-во часов в год	Возраст занимающихся для зачисления	Наполняемость групп	Форма аттестации
1	«Спортивное ориентирование»	Спортивно-оздоровительный	1,5 часа 3 часа 4,5 часа	54 108 162	7-17 (включительно)	15-25	Контрольные нормативы
2	«Шахматы»	Спортивно-оздоровительный	1,5 часа 3 часа 4,5 часа	54 108 162	5-17 (включительно)	15-25	Контрольные нормативы
3	«Шашки»	Спортивно-оздоровительный	1,5 часа 3 часа 4,5 часа	54 108 162	5-17 (включительно)	15-25	Контрольные нормативы
4	«Го»	Спортивно-оздоровительный	1,5 часа 3 часа 4,5 часа	54 108 162	5-17 (включительно)	15-25	Контрольные нормативы
5	«Лыжные гонки»	Спортивно-оздоровительный	1,5 часа 3 часа 4,5 часа	54 108 162	6-17 (включительно)	15-20	Контрольные нормативы

2.1. Содержание программы «Спортивное ориентирование»

Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп (1,5; 3; 4,5 часа в неделю)

№	Содержание разделов, тем	Количество часов в неделю		
		1,5 час.	3 час.	4,5 час.
Теоретическая подготовка				
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	1	1	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщиков.	1	1	2
3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1	1
4.	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2	4	4
5.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	2	2	3
6.	Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции.	-	1	1

7.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	-	1	2
8.	Основы туристской подготовки.	1	2	1
	Итого часов	8	13	15
Практическая подготовка				
1.	Общая физическая подготовка.	20	45	80
2.	Специальная физическая подготовка.	10	22	30
3.	Технико-тактическая подготовка.	15	27	34
4.	Контрольные упражнения и соревнования.	1	1	3
	Итого часов	46	95	147
	Всего часов	54	108	162

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Особенности ориентирования, его общие и отличительные стороны с другими видами спорта.

Пути совершенствования спортивного мастерства в спортивном ориентировании. Достижения карельских спортсменов – ориентировщиков на всероссийских и международных соревнованиях.

Общение с природой, восприятие ее как элемента отдыха, и как часть окружающей среды, требующего бережного к себе отношения. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщиков.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно–тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и в закрытых помещениях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов ориентировщиков. Компас, планшет, карточка (чип) участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм в занятиях спортивным ориентированием.

4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности.

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Понятие масштаба. Измерение расстояний на карте и на местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояний. Создание простейших планов и схем. Зрительное знакомство с объектами местности, их

словесное описание. Изображение рельефа на картах с помощью горизонталей. Указатели направления скатов.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Определение точки нахождения. Правильное расположение спортивной карты и компаса в руке начинающего спортсмена. Понятие об азимуте. Движение по азимуту. Контрольный пункт, его оформление. Овладение навыками пользования электронным чипом на контрольном пункте и на финише.

5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования

Понятие о технике спортивного ориентирования. Техника подготовки к старту (карты, компаса, чипы, форма, обувь). Техника бега по лесу различной проходимости. Проверка номера контрольного пункта и отметка. Понятие о легендах контрольных пунктов. Восприятие карты (сопоставление с местностью). Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

6. Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Понятие о выборе общего тактического плана прохождения трассы, выбор вариантов на трассе. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Выполнение спортивных разрядов. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанциях.

8. Основы туристской подготовки.

Туристическое путешествие, история туризма. Воспитательная роль туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Подготовка к походу. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация туристического быта, бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях туристического похода, полевого лагеря и распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении туристических походов и полевого лагеря.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка является основой для достижений стабильных результатов в спортивном ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общие развивающие упражнения и элементы движения из других видов спорта - легкой атлетики, лыжных гонок, туризма, гимнастики, плавания.

К числу общих развивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общих развивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

На этапе начальной подготовки применяют комплекс упражнений для совершенствования бега и хождения на лыжах, комплекс гимнастики, комплекс на развитие прыгучести, силовой комплекс ориентировщика, подвижные игры в закрытых помещениях и подвижные игры на пересеченной местности.

Подводящим упражнением к обретению уверенности пребывания в незнакомой местности, служат однодневные походы с использованием карт.

2. Специальная физическая подготовка.

Главное в физической подготовке ориентировщика - способность быстро пробегать большие расстояния по пересеченной местности. Для этого требуется развить выносливость, отработать технику бега в кроссе или на лыжах, развить прыгучесть, силу, гибкость. Немаловажное значение для ориентирования имеют сила, скорость, гибкость и ловкость.

Для того чтобы бегать легко и быстро необходимо поставить технику «гладкого бега». Необходимо включить в подготовку упражнения на развитие быстроты - челночный бег, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег семенящий, бег со сменой направлений, с остановками, бег с переменной скоростью и повторный бег, бег боком и спиной вперед, упражнения со скакалкой, различные игры, выполняемые в быстром темпе.

При беге по лесному грунту техника бега несколько меняется, поэтому необходимо включать упражнения на развитие ловкости: ходьба по гимнастической скамейке; прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног; спрыгивание вниз с возвышения; упражнения на равновесие; слалом между деревьями; переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Для развития гибкости применяется ходьба с выпадами, скрестным шагом; пружинящие приседания в положении выпада, «полушпагата»; маховые движения руками и ногами в различной плоскости; пружинящие наклоны туловища; круговые движения туловищем. Парные упражнения с сопротивлением, на гибкость, растяжения и подвижность суставов.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе по заболоченной местности (также бег с картой). Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска, подъемов, поворотам на месте и в движении.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами; эстафеты с переноской тяжести; упражнения на гимнастической стойке; упражнения со штангой.

Игровой метод ориентирования является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в деятельности спортивного ориентирования. В игровом методе варьирование различных форм дает возможность успешно решить задачи в освоении материала при условиях усталости. В какой бы форме и объеме не выражалось упражнение, оно всегда привлекает и радует ребенка.

3. Техничко-тактическая подготовка.

Всю подготовку можно условно разделить на несколько основных компонентов:

Технический:

- подготовка к старту (карта, компас, форма, обувь, шнурки);
- техника бега по лесу различной проходимости;
- техника отметки на контрольном пункте;
- выполнение движения по азимуту;
- чтение карты на бегу;
- воспроизведение карты (сопоставление с местностью);
- запоминание карты;
- выполнение бега по памяти;
- детальное чтение и воспроизведение карты вблизи контрольного пункта;
- видение и взятие контрольного пункта;
- уход с контрольного пункта;

Тактический:

- выбор общего тактического плана прохождения трассы;
- выбор вариантов на трассе;
- реализация вариантов в зависимости от усталости;
- частные тактические задачи (переключение ритма работы на перегонах различной длины и сложности, восстановление ориентировки, избежание увода склона).

Методы выполнения заданий:

1. Кабинетная работа с картой, анализ результатов.

2. Выполнение упражнений с картой в кроссовом беге или на лыжах на произвольно выбранных отрезках.

3. На специально размеченном круге длиной 200-600 м выполняется последовательно несколько технических заданий. Круг пробегается от 4 до 12 раз.

В первый год обучения начинающий спортсмен должен научиться подготавливаться к старту, уметь определять стороны света, знать условные знаки, научиться сопоставлять элементы карты с местностью, научиться проходить дистанцию в парковой зоне.

Во второй год обучения учащийся должен владеть техникой движения по азимуту, стремиться к детальному чтению и воспроизведению карты вблизи контрольного пункта, уметь выбрать правильный вариант движения, научиться проходить дистанции не только в парковой зоне, но и в лесной зоне.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Эффективность процесса подготовки спортсменов во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером-преподавателем и спортсменом, и на этой основе повышать уровень подготовки спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных задач, связанных с оценкой состояний учащихся, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности.

Правильное использование соревнования может быть стимулом обучения. Хороший вид тренировок для начинающих спортсменов-«парковое ориентирование», «ориент-шоу» и «лабиринт». Эти виды ориентирования, позволяют приобрести уверенность в беге по лесу и нахождению контрольных пунктов, подготавливают к соревновательной деятельности.

2.2. Содержание программы «Лыжные гонки»

Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп (1,5; 3; 4,5 часа в неделю)

№	Содержание разделов, тем	Количество часов в неделю		
		1,5 часа	3 часа	4,5 часа
Теоретическая подготовка				
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1	1	1
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	2	2
2.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	3	4
3.	Краткая характеристика и техники лыжных ходов.	1	3	4
	Итого	4	9	11
Практические занятия				
1.	Общая физическая подготовка	22	45	78
2.	Специальная физическая подготовка	11	23	34
3.	Технико-тактическая подготовка	16	29	37
4.	Контрольные упражнения	1	2	2
	Итого	50	99	151
	Всего	54	108	162

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы Республики Карелия.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

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. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

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

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. 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. Соревнования по лыжным гонкам.

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 душажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного душажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

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

Практическая часть: а) *Строевые упражнения.* Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

б) Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса.

2. Упражнения для развития мышц туловища.

3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5. Упражнения в равновесии.

6. Легкоатлетические упражнения.

7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);

- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100

- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

в) Подвижные игры:

1. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

2. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

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

2. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практическая часть:

- Ходьба широким шагом.

- Передвижение на роликовых коньках и лыжероллерах.

- В посадке лыжника имитация движений рук попеременного душажного хода.

- Шаговая имитация с учебной целью.

- Равномерное передвижение на лыжах.

- Кроссовая подготовка. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

- Игры на лыжах: «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

3. Техничко-тактическая подготовка

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

Практическая часть:

- Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- Попеременный двушажный ход;
- Коньковый ход
- Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- Повороты переступанием на месте/ в движении;
- Торможение падением, повороты переступанием;
- Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./ /5000м;
- Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время;
- Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости;
- Упражнения для развития дистанционной скорости.

4. Контрольные упражнения

1. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности;
2. Участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам.

2.3. Содержание программы «Шахматы»

Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп (1,5; 3; 4,5 часа в неделю)

№	Содержание разделов, тем	Количество часов в неделю		
		1,5 часа	3 часа	4,5 часа
Теоретическая подготовка				
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. История шахмат.	1	1	1
2	Правила шахмат. Нотация, знакомство с доской.	1	1	2
3	Название и ходы фигур	1	2	5
4	Шах, мат, рокировка	1	2	4
5	Виды ничьей	1	2	1
6	Ценность фигур	1	2	1
7	Нападение и защита мат в 1 ход, виды матов	1	3	5
8	Мат тяжелыми фигурами. Как начинать партию.	1	3	2
9	Мат ферзем. Взятие на проходе.	1	1	3
10	Двойной удар. Что делать после дебюта	1	1	3
11	Связка. Использование большого материального перевеса	1	2	4
12	Мат ладьей. Мат в 2 хода	1	2	4
13	Открытое нападение. Открытый шах	-	-	2
	Итого	12	22	37
Практические занятия				
1	Мини-игры	6	9	10
2	Турниры	17	40	55
3	Тренировочные партии	6	21	34
4	Анализ сыгранной партии	5	8	12
5	Конкурс решения задач	5	6	10
6	Консультативные партии	-	-	2
7	Сеансы одновременной игры	3	2	2
	Итого	42	86	125
	Всего	54	108	162

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. История шахмат.

Теоретическая часть Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время занятий по шахматам. Правила поведения в кабинете, помещениях образовательной организации. Происхождение игры, древние игры сходные с шахматами.

Тема 2. Правила игры. Нотация, знакомство с доской.

Теоретическая часть Что означают буквы и цифры на шахматной доске. Линии на шахматной доске: горизонталь, вертикаль, диагональ. Начальная расстановка фигур на доске.

Практическая часть Мини-игры – кто быстрее расставит фигуры.

Тема 3. Название и ходы фигур.

<i>Теоретическая часть</i>	Изучение названий и ходов фигур. Роль короля в шахматах.
<i>Практическая часть</i>	Мини-игры: пешки против пешек, одна фигура против пешек.
Тема 4.	Шах, мат, рокировка.
<i>Теоретическая часть</i>	Понятие шаха, способы защиты от шаха. Мат – шах от которого нет защиты. Понятие рокировки. Короткая и длинная рокировки. Когда можно и когда нельзя делать рокировку.
<i>Практическая часть</i>	Мини-игры – поставь два шаха.
Тема 5.	Виды ничьей.
<i>Теоретическая часть</i>	Полное истребление фигур, невозможность матовой позиции. Понятие вечного шаха. Определение пата. Бешеная ладья (ферзь), избавление от ненужных фигур. Правило предложения ничьей.
Тема 6.	Ценность фигур.
<i>Теоретическая часть</i>	Определение ценности каждой фигур. Соотношение силы различных фигур (например: два коня = ладья + пешка). Размены фигур.
Тема 7.	Нападение и защита. Мат в 1 ход, виды матов.
<i>Теоретическая часть</i>	Создание угрозы уничтожения фигуры соперника. Нападение слабыми фигурами на сильные. Примеры на мат в 1 ход. Детский мат. Мат по последнему ряду.
<i>Практическая часть</i>	Решение задач на мат в 1 ход.
Тема 8.	Мат тяжелыми фигурами. Как начинать партию.
<i>Теоретическая часть</i>	Понятие линейного мата. Тренировка линейного мата двумя ладьями, и ферзем, и ладьей. Правила игры в начале партии - быстрое развитие фигур, борьба за центр, безопасность короля.
<i>Практическая часть</i>	Решение задач на мат тяжелыми фигурами. Тренировочные партии.
Тема 9.	Мат ферзем. Взятие на проходе.
<i>Теоретическая часть</i>	Оттеснение короля с помощью ферзя и короля в угол или на край доски. Правило взятия пешкой на проходе.
<i>Практическая часть</i>	Решение задач на мат ферзем. Мини-игры – постановка мата ферзем на время.
Тема 10.	Двойной удар. Что делать после дебюта.
<i>Теоретическая часть</i>	Пешечная и коневая вилки. Двойной удар с шахом. Определение плана игры после дебюта. Игра при закрытом и открытом центре. Игра при разносторонних рокировках.
<i>Практическая часть</i>	Решение задач на двойной удар. Тренировочные партии по разыгрыванию дебюта.

Тема 11.	Связка. Использование большого материального перевеса.
<i>Теоретическая часть</i>	Определение связки. Абсолютная и неабсолютная связки. Нападение на связанную фигуру. Размены фигур, как метод реализации материального перевеса. Атака на короля соперника большими силами.
<i>Практическая часть</i>	Решение задач на связку. Тренировочные партии. Анализ партий.
Тема 12.	Мат ладьей. Мат в 2 хода.
<i>Теоретическая часть</i>	Техника матования ладьей. Оттеснение короля с помощью ладьи и короля в угол или на край доски. Типовые позиции на мат в 2 хода
<i>Практическая часть</i>	Решение задач на мат в 2 хода. Мини-игры – постановка мата ладьей на время.
Тема 13.	Открытое нападение. Открытый шах.
<i>Теоретическая часть</i>	Понятие открытого нападения и открытого шаха. Двойной шах. Защита от двойного шаха. Двойной удар с помощью открытого нападения.
<i>Практическая часть</i>	Решение задач на использование открытого нападения.

2.4. Содержание программы «Шашки»

Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп (1,5; 3; 4,5 часа в неделю)

№	Содержание разделов, тем	Количество часов в неделю		
		1,5 часа	3 часа	4,5 часа
Теоретическая подготовка				
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Исторический обзор развития шашек.	1	1	1
2	Правила игры. Нотация. Шашечная азбука: доска, шашки, ходы, бой, дамка.	1	1	1
3	Основы шашечной теории: сущность и цель игры в шашки, основные стадии партии: начало, середина, окончание.	2	6	8
4	Значение начала (дебют). Идеи дебютов.	1	2	3
5	Игра в середине партии. Сила центральных шашек перед бортовыми. Фланги. Ударные колонны. «Золотые шашки»	1	5	8
6	Нормальные окончания. Понятия: размен, запираение, столбняк, петля, застава, вилка, оппозиция. Дамочные окончания (1x1,2x1,3x1).	2	4	7
7	Композиция – область шашечного творчества. Основные виды (жанры) композиции: проблемы, этюды, задачи, комбинации.	1	1	1
8	Спортивный режим и гигиена: гимнастика, сон, питание, купание, двигательная активность	1	1	1
	Итого	10	21	30
Практические занятия				
1	Техника борьбы в позиционной игре и окончаниях, подготовка дебютов.	3	5	8
2	Конкурсы решений, задач, этюдов	3	5	8
3	Сеансы одновременной игры	4	7	9
4	Анализ партий и типовых позиций	3	12	18
5	Тренировочные партии, матчи	5	10	22
6	Индивидуальные занятия	3	4	4
7	Квалификационные турниры	15	30	48
8	Контрольные испытания	1	2	2
9	Медицинское обеспечение	1	2	2
10	Общефизическая подготовка	5	8	9
11	Судейская практика	1	2	2
	Итого	44	87	132
	Всего	54	108	162

Содержание программы

Тема 1

Теоретическая часть:

Вводное занятие. Исторический обзор развития шашек.

Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время занятий по шашкам. Правила поведения в кабинете, раздевалке, подсобных помещениях образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения.

История возникновения шашечных игр. Разновидности шашек. Появление шашек на Руси.

Тема 2	Правила игры. Нотация. Шашечная азбука: доска, шашки, ходы, бой, дамка.
<i>Теоретическая часть:</i>	Знакомство с правилами игры, нотацией, названиями диагоналей доски.
<i>Практическая часть:</i>	Закрепление нового материала на практике посредством игры между собой
Тема 3	Основы шашечной теории: сущность и цель игры в шашки, основные стадии партии: начало, середина, окончание.
<i>Теоретическая часть:</i>	Знакомство с целью игры, видами ничьи, основными стадиями партии.
<i>Практическая часть:</i>	Закрепление нового материала на практике посредством опроса
Тема 4	Значение начала (дебют). Идеи дебютов.
<i>Теоретическая часть:</i>	Знакомство с первыми ходами дебюта «Отыгрыш», «Кол», «Тычок», с их сущностью.
<i>Практическая часть:</i>	Закрепление нового материала на практике посредством игры между собой или сеанса одновременной игры с тренером
Тема 5	Игра в середине партии. Сила центральных шашек перед бортовыми. Фланги. Ударные колонны. «Золотые шашки»
<i>Теоретическая часть:</i>	Знакомство с начальными понятиями о позиционной игре, «слабыми» и «сильными» шашками, построениями из шашек.
<i>Практическая часть:</i>	Закрепление нового материала на практике путём решения простейших комбинаций
Тема 6	Нормальные окончания. Понятия: размен, запираение, столбняк, петля, застава, вилка, оппозиция. Дамочные окончания (1х1, 2х1, 3х1).
<i>Теоретическая часть:</i>	Знакомство со стандартными окончаниями, а также с понятиями «размен дамок», «столбняк», «петля», «застава», «вилка», «оппозиция».
<i>Практическая часть:</i>	Закрепление нового материала на практике путём решения учебных позиций на изученные темы
Тема 7	Композиция – область шашечного творчества. Основные виды (жанры) композиции: проблемы, этюды, задачи, комбинации.
<i>Теоретическая часть:</i>	Знакомство с видами композиции
<i>Практическая часть:</i>	Закрепление нового материала на практике путём опроса, решения несложных этюдов
Тема 8	Спортивный режим и гигиена: гимнастика, сон, питание, купание, двигательная активность
<i>Теоретическая часть:</i>	Знакомство с основами здорового образа жизни
<i>Практическая часть:</i>	Закрепление нового материала на практике путём опроса

2.5. Содержание программы «Го»

Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп (2,4,6 часов в неделю)

№	Содержание разделов, тем	Количество часов в неделю		
		2 часа	4 часа	6 часов
Теоретическая подготовка				
1	Вводное занятие. Игра го, как часть мировой культуры	1	1	1
2	Атари - го	1	1	2
3	Основы игры го	2	5	10
4	Способы окружения камней противника	3	8	16
5	Особенности игры на доске 13x13	2	2	2
6	Способы построения территории	2	6	11
7	Чтение и запись партии	2	3	3
8	Игра с гандикапом	1	1	2
	Итого	14	27	47
Практические занятия				
1.	Атари-го	3	7	10
1.	Игровая практика на доске для начинающих (9x9)	15	30	46
2.	Турнирная практика на доске 9 x 9	4	8	11
3.	Игровая практика на малой доске (13x13)	16	32	41
4.	Турниры на доске 13 x 13	5	10	18
5.	Решения задач	13	27	40
6.	Игра с гандикапом (сеансы одновременной игры)	2	3	3
	Итого	58	117	169
	Всего	72	144	216

Содержание программы

- Тема 1** **Вводное занятие. Игра го, как часть мировой культуры**
Цель: Заинтересовать детей игрой го.
Теоретическая часть: Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время занятий по игре го. Правила поведения в кабинете, помещениях образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения.
Краткая история игры го. Сходство и различие го с другими интеллектуальными играми.
- Тема 2** **Атари - го**
Цель: Подготовка к восприятию правил игры го.
Теоретическая часть: Очередность выставления камней на доску, правила, по которым происходит окружение камней противника и снятие их с доски (пленные камни).
Практическая часть: Игра с целью первым окружить камень (камни) противника и снять их с доски.
- Тема 3** **Основы игры го**
Цель: Понять цель игры, какими путями она достигается, по каким правилам

	происходит игра, когда она заканчивается.
<i>Теоретическая часть:</i>	Понятие территории, «своя» и «чужая» территория, понятие группы камней, группы «живые» и «мертвые», подсчет очков играющих и выявление победителя.
Тема 4	Способы окружения камней противника
<i>Цель:</i>	Освоить технические приемы, позволяющие окружать камни противника.
<i>Теоретическая часть:</i>	Конкретные технические приемы: лестница (сите), защелка, гета.
Тема 5	Особенности игры на доске 13х13
<i>Цель:</i>	Подготовить учащихся к игре на доске 13х13.
<i>Теоретическая часть:</i>	Изменения в тактике и стратегии связанные с увеличением игрового пространства.
Тема 6	Способы построения территории
<i>Цель:</i>	Приобрести навыки построения территории во время игры.
<i>Теоретическая часть:</i>	Ходы, направленные на построение территории. Различия территории в углу, на стороне и в центре доски.
Тема 7	Чтение и запись партии
<i>Цель:</i>	Научить детей записывать собственные партии и позиции, а также правильно читать увиденные ими.
<i>Теоретическая часть:</i>	Схематичное изображение доски ГО. Запись и чтение ходов.
Тема 8	Игра с гандикапом
<i>Цель:</i>	Получить возможность играть соперникам разного уровня.
<i>Теоретическая часть:</i>	Форовые точки. Особенности игры на форе.
<i>Практическая часть:</i>	Практический опыт игры с более слабыми и более сильными соперниками на форе.
Тема 9	Игровая практика на доске для начинающих (9х9)
<i>Цель:</i>	Приобретение практических навыков ведения игры, подсчета очков и выявления результата на доске для начинающих.
<i>Практическая часть:</i>	Обучение умению играть партию, заканчивать партию, подсчитывать очки и выявлять победителя.
Тема 10	Турнирная практика
<i>Цель:</i>	Закрепление знаний, умений и навыков, полученных в процессе обучения. Определение уровня освоения программы.
<i>Теоретическая часть:</i>	Правила соревнований. Особенности турнирных партий.
<i>Практическая часть:</i>	Практический опыт участия в соревнованиях.
Тема 11	Игровая практика на малой доске (13х13)
<i>Цель:</i>	Приобретение практических навыков ведения игры на малой доске, подсчета очков и выявления результата.
<i>Практическая часть:</i>	Обучение умению играть партию, заканчивать партию, подсчитывать очки и выявлять победителя.

Тема 12**Решение задач***Цель:*

Наработка навыков использования тактических приемов в конкретной игровой ситуации.

Практическая часть:

Обучение умению применять на практике известные тактические приемы.

По итогам первого года обучения

Знают: По каким правилам ведется игра, в какой момент она заканчивается и как выявляется победитель в партии.

Умеют: Играть партию от начала до конца, соблюдая все правила, считать очки и определять результат.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Необходимым условием реализации программы является наличие учебно-методической литературы, интернет – ресурсов по видам спорта.

Учебно-методическое обеспечение программы «Го»

Учебно – методическая литература:

1. Ф. Янсен «Начала Го. Шаг за шагом. Книжка для начинающих» (2001 г.
2. К. Есинори «Задачи по Го для начинающих, том 3, 20 кю - 15 кю»
3. Го самая пленительная игра в мире. В 2-х томах (2001 г.)
4. Отаки Хидео «10 заповедей Го» (2000 г.)
5. Отаки Хидео «Теория фусеки это просто» (2001 г.)
6. К. Есинори «Энциклопедия Го-проблем для начинающих т 1-2» (2004 г.)
7. К. Косуги «38 основных дзесэки» (2005 г.)
8. Р. Бозулич «Научись играть в Го 1 часть Игра Го для начинающих»
9. В. Шикшин “Теория и практика форм” – Казань 2003
10. В. Шикшин “Теория и практика сэмиай” – Казань 2003
11. Харуяма , Нагахара “Основы техники Го”
12. В. Осташкин, Г. Нилов «Школа Го» (1975 г.)

Учебная литература для занимающихся:

1. К. Есинори «Задачи по Го для начинающих, том 1-4, 20 кю - 15 кю»
2. Отаки Хидео «10 заповедей Го» (2000 г.)
3. Отаки Хидео «Теория фусеки это просто» (2001 г.)
4. А. Богатский «Основы Го1-2 том» (2001 г.)
5. Р. Бозулич «Научись играть в Го 1 часть Игра Го для начинающих»
6. Е.Л. Панюков «Задачи для начинающих 1-8 том» (2016 г.)
7. Е.Л. Панюков Учебник для начинающих.

Интернет-ресурсы:

1. <http://go-game.ru/uchebnik-go> - вводный курс для обучения правилам Го и основным приемам.
2. <http://gochild2009.appspot.com/> - задачи и лекции для детей
3. <http://www.goproblems.com/> - большая база задач

Программы для ПК и Android:

1. Igowin – программа для игры с ПК 9x9 для начинающих
2. SmartGo – редактор игры, сборник задач, база партий профессионалов прошлого и настоящего времени, тренажер для игры с ПК
3. NactarGo – программа для игры оболочка Android
4. KataGo – программа для игрового анализа

Игровые серверы:

- 1 www.go-online.com - самый простой игровой сервер
- 2 www.gokgs.com - самый функциональный игровой сервер
- 3 www.wbaduk.com – программа для игры по сети интернет

Учебно-методическое обеспечение программы «Шахматы»

Занятия включают теоретическую и практическую части. Теоретическая работа с занимающимися проводится в форме: лекций; бесед; анализа сыгранных партий; разбора партий известных шахматистов.

Практические занятия могут быть организованы в виде: сеансов одновременной игры с педагогом; решения практических заданий; шахматных турниров.

Учебные пособия:

- учебники

1. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Авербах Ю., Котов А., Юдович М. Шахматная школа. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

3. Иващенко С. Учебник шахматных комбинаций. Том 1А. – М.: «Russian CHESS House», 2011.

4. Иващенко С. Учебник шахматных комбинаций. Том 1Б. – М.: «Russian CHESS House», 2011.

5. Иващенко С. Учебник шахматных комбинаций. Том 2. – М.: «Russian CHESS House», 2011.

6. Пожарский В.А. Шахматный учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.

7. Суэтин А.С. Как играть дебют. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.

- решебники

1. Владимиров Я. 1000 шахматных задач. – М.: АСТ, 2001. – 490с.

2. Конотоп В.А., Конотоп С.В. Тесты по тактике для начинающих шахматистов. Подольск, 2011. – 152с.

Методические пособия:

1. Березин В.Г. Практикум по тактике. 1 ступень. Промежуточный ход. Тихий ход. – М.: ОАО «Типография «Новости», 2013.

2. Березин В.Г. Эльянов В.В. Практикум по тактике. 1 ступень. Атака и защита. Контрудар. – М.: ОАО «Типография «Новости», 2013.

3. Гришин В.Г. Малыши играют в шахматы. – М.: Просвещение, 1991.

4. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. – М.: «Russian CHESS House/Русский шахматный дом», 2012.

5. Мацукевич А. А. Короткие партии. 555 дебютных ошибок. – М.: «Russian CHESS House/Русский шахматный дом», 2014.

6. Романовский П.А. Миттельшпиль. Комбинация и план в шахматах. – М.: «Russian CHESS House/Русский шахматный дом», 2013.

7. Шахматы как инструмент развития мышления детей в контексте наднационального образования // Новое в психолого-педагогических исследованиях: Теоретические и практические проблемы психологии и педагогики. – 2010. – №2. – С. 97-104 (в pdf-формате; 870 кбт). http://chess555.narod.ru/Sukhin_Chess_New_2010-02_s97-104.pdf

8. Книга И.Г.Сухина "Приключения в Шахматной стране"

Электронные образовательные ресурсы:

1. Сайт Федерации шахмат России - <http://ruchess.ru/>

2. Сайт Федерации шахмат Республики Карелия - <http://karelchess.ru/>

3. Сайт Личесс - lichess.org

4. Методическая копилка И.Г. Сухин - <http://chesshmao.ru/wp-content/uploads/2016/11/Metodicheskaya-kopilka.pdf>

5. Портал «Шахматный всеобуч» - <http://vseobuch.ruchess.ru>

6. Шахматные игры для дошкольников и младших школьников - <http://chessbuy.ru/shahmatnye-programmy/kupit/obuchayushchie-programmy/shahmatnye-igry-dlya-doshkolnikov-i-mladshikh-shkolnikov/>

7. Шахматное образование. Виртуальные классы - <http://chessbuy.ru/obuchenie-shahmatam/2-shakhmatnoe-obrazovanie-virtualnyy-klass--paket-individualnogo-obucheniya/>

Учебно-методическое обеспечение программы «Шашки»

Учебно-методическая литература:

1. Егоров А.В. Как научить играть в шашки. Продвинутый уровень. – М.: Чистые пруды, 2005.
2. Петрова Л.В. О дебютных промахах в русских шашках. – СПб., 2001.
3. Герцензон. Б.М. Напреенков А. А. Шашки - это интересно. Учебник шашечной игры. – СПб.: Литература, 1989.
4. Громов Г.В., Свечников А. А. На старт, новички! - СПб., 2003.
5. Юровский Е.М, Кондратьева Л.П. Зайкины шашки. – СПб., 2001.
6. Василевский Р.Г. Учимся играть в шашки. – Киев: Здоровье, 1985.
7. Барский Ю.П., Герцензон Б.М. Приключения на шашечной доске. – Л.: Лениздат, 1969.
8. Погрибной В.К. Шашки для детей. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
9. Погрибной В.К. Шашки: сборник комбинаций. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.

Интернет ресурсы:

1. Шашки для начинающих и не только. [Электронный ресурс]: [сайт] – Режим доступа: www.kombinashki.ru
2. Сайт Федерации шашек Российской Федерации <https://shashki.ru/>
3. Страница Федерации шашек Республики Карелия
4. Единый шашечный сайт - <http://64-100.com/>

Игровые серверы:

Сайты для игры в шашки и решения задач:

<https://lidraughts.org/>
<https://www.playok.com/>
<https://playstrategy.org/>

Программы для ПК и Android: Edeon, ToSha, Aurora

Учебно-методическое обеспечение программы «Лыжные гонки»

Занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырёхшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа. Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту. Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой*.

Учебно-методическая литература:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1999

3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Квашук П. В., Бакланов Л. Н., Левочкина О. Е. Программа для ДЮСШ «Лыжные гонки» - М., 2005.
6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.

Интернет-ресурсы:

1. Журнал «Лыжный спорт» - www.skisport.ru
2. Международная федерация лыжных видов спорта - www.fis-ski.com/cross-country/
3. Сайт Федерации лыжных гонок России - flgr.ru
4. Страница Федерации лыжных гонок Республики Карелия - <https://vk.com/flgrk>

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеоролик «Беговые лыжи для начинающих. Техника классических ходов». (Skirun.ru)
2. Видеоролик «Работа рук на лыжах. Классический ход».
3. Видеоролик «Техника поворотов и торможения».
4. Видеоролик «Как намазать лыжи. Нанесение парафина на лыжи».
5. Видеоролик «Беговые лыжи. Как подобрать лыжи и экипировку».
6. Видеоролик «Как научиться кататься на лыжах».
7. Видеоролик «Беговые лыжи. Обучение коньковому ходу».
8. Видеоролик «Ускорение в подъем коньковым ходом».

Учебно-методическое обеспечение программы «Спортивное ориентирование»

Учебно-методическая литература:

1. Спортивное ориентирование: Программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Москва ЦДЮТур 1999
2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
5. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Интернет ресурсы:

1. <http://fso.karelia.ru/> федерация спортивного ориентирования Карелии
2. <http://www.rufso.ru/> — федерация спортивного ориентирования России

3.2. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы. Основной учебной базой для проведения занятий является здание МУ «СШ № 2», в котором располагаются учебные кабинеты для занятий шахматами, шашками, го. Кабинеты оснащены следующим оборудованием и спортивным инвентарем: столы, стулья, компьютеры, проекторы, экраны, доски демонстрационные с фигурами (шахматы, шашки, го), шашечные доски с набором шашек, шахматные доски с набором шахмат, комплекты камней, доски учебные размером 13х13 и доски турнирные размером 19х19, часы электронные.

Школа использует для занятий кабинеты, спортивные залы, спортивные площадки общеобразовательных школ Петрозаводского городского округа, на договорной основе безвозмездного пользования имуществом образовательной организации.

В кабинетах используется оборудование и спортивный инвентарь: столы, стулья, доски демонстрационные с фигурами (шахматы, шашки, го), шашечные доски с набором шашек, шахматные доски с набором шахмат, комплекты камней, доски учебные размером 13х13, часы электронные. В спортивных залах используется спортивный инвентарь и оборудование: турники, шведские стенки, сетки волейбольные, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), эспандеры лыжника, скакалки, лыжные тренажеры Дионис, маты гимнастические, скамейки гимнастические, щиты баскетбольные, ворота.

Занятия по спортивному ориентированию и лыжным гонкам проводятся в специально подготовленных местах. Для реализации данной программы по видам спорта лыжные гонки и спортивное ориентирование имеется следующее оборудование и спортивный инвентарь: лыжный инвентарь, лыжероллеры, станки для подготовки лыж, тренажеры для верхнего плечевого пояса, компаса, планшеты, картографический материал (карты).

Для обеспечения образовательного процесса педагог, реализующий программу, может использовать: дидактические материалы, являющиеся собственностью педагога: материалы для теоретических занятий (видеоматериалы для разборов партий, наглядные пособия, подборки наглядно-иллюстративного материала).

3.3. Кадровое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности реализуется педагогами, обладающими профессиональными знаниями и спецификой в предметной области, имеющие практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Педагогический состав постоянно повышает уровень профессионального мастерства, проходит курсы повышения квалификации, переподготовку. Осваивают новые педагогические технологии, способные повысить качество обучения.

4. Приложение

Принята на заседании
педагогического совета

«26» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «СШ № 2»
_____ Ф.А. Мальцев

«26» мая 2023 г.

Календарный учебный график дополнительных общеобразовательных программ МУ ДО «СШ № 2»

Реализация программ	Сроки реализации	Формы аттестации	Нерабочие праздничные дни	Продолжительность тренировочного занятия в астрономических часах
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности	1 год (весь период) с 01 января по 31 декабря 36 недель согласно расписания	Сдача контрольных нормативов	1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня, 4 ноября Каникулярное время с 10.06 по 31.08	Не более 1,5 астрономических (или 2 академических часов 1-6 раз в неделю)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060078
Владелец Мальцев Феликс Александрович
Действителен с 24.12.2024 по 24.12.2025