

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Игринская средняя общеобразовательная школа № 5

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
№ 9 от «30» 08. 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора МБОУ  
Игринской СОШ № 5  
№ 26 от «30» 08. 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Подвижные игры»**  
физкультурно-спортивной направленности  
возраст: 7 - 8 лет  
срок реализации: 1 год

Составитель:  
Мальцева М.А.,  
педагог ДОД  
МБОУ Игринской СОШ № 5

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования.

Родители отметили важность укрепления здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному развитию, овладение школой движений, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжная подготовка».

**Цель:** создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

**Задачи:**

1. активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
2. развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
3. осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
4. познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
5. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
6. формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
7. воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
8. выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.
9. обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Отличительные особенности программы:** Программа дополняет школьные учебные предметы по физкультуре, включает в себя содержание раздела «Подвижные игры» национально-регионального компонента по предмету «Физическая культура». Кроме того, используются народные и национальные игры, позволяющие обеспечить учебный процесс с учетом народных традиций, индивидуальных способностей детей, создающих условия по воспитанию подрастающего поколения на национальных особенностях культурного наследия народа. Занятия помогают на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в лыжной подготовке, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

**Адресаты программы.** Программа курса рассчитана для учащихся начального звена, возраст учащихся 7 - 8 лет. Наполняемость групп – 8 - 25 человек.

**Уровень**

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
---	---------	--------------	------------------

1	Стартовый	1 год	Учащиеся получают общее понятие о гигиенических требованиях к режиму дня с учетом тренировочных занятий. Значение и организация самоконтроля на тренировках, в школе и дома. Понятие о субъективных и объективных критериях самоконтроля, подсчет ударов пульса, единые правила ухода за инвентарем.
---	-----------	-------	--

**Объем программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» рассчитана на 1 год обучения - 68 часов в год.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые и индивидуальные. Виды деятельности: лекции, практические занятия, самостоятельная работа, мастер – классы. Условия, формы и технологии реализации программы «Подвижные игры» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** 1 год обучения - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (68 часов в год).

**Формы контроля:** участие в соревнованиях по подвижным играм на школьном и районном уровне, наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований, мониторинг результатов по окончании курса обучения, контроль соблюдения техники безопасности, выполнение контрольных упражнений, контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

**Ожидаемые образовательные результаты.**

#### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонами образца;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **В результате обучения учащиеся должны знать:**

1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
2. о режиме дня и личной гигиене;
3. об истории и культуре подвижных игр;
4. о соблюдении правил игры.

### **Уметь:**

1. выполнять комплексы упражнений;
2. самостоятельно проводить разминку;
3. организованно играть в подвижные игры.

**Условия реализации программы** предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

**Материально-техническое обеспечение:** спортзал, стадион, окрестности школы. Мячи, секундомер.

**Информационно-методическое обеспечение:** специализированная литература, иллюстрации, таблицы.

**Кадровое обеспечение:** учитель физкультуры, педагог дополнительного образования, образование высшее.

### Учебный план программы 1 года обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-	Устный опрос
2.	Игры для развития меткости при метании в цель	6	2	4	Опрос, соревнование, эстафета
3.	Игры для обучения и закрепления бросания и ловли мяча	8	2	6	Опрос, соревнование, эстафета
4.	Игры для закрепления техники прыжков	9	2	7	Опрос, соревнование, эстафета
5.	Игры для развития быстроты и координации движений	9	2	7	Опрос, соревнование, эстафета
6.	Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия (сохранения устойчивости)	8	2	6	Опрос, соревнование, эстафета
7.	Игры для закрепления навыков лазания, перелезание	6	2	4	Опрос, соревнование, эстафета
8.	Игры для развития умений выполнять подражательные движения	5	1	4	Опрос, соревнование, эстафета
9.	Игры на внимание	3	1	2	Опрос, соревнование, эстафета
10.	Игры для совершенствования физических качеств	11	2	9	Опрос, соревнование, эстафета
11.	Итоговое занятие	1	1	0	Опрос
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>19</b>	<b>49</b>	

## Содержание программы 1 года обучения

### **Тема 1.** Вводное занятие.

*Теория.* Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

### **Тема 2.** Игры для развития меткости при метании в цель.

*Теория.* Основные правила при метании. Техника метания мяча.

*Практика.* Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания. Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель», «Попади в обруч», «Охотники и утки».

### **Тема 3.** Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.

*Теория.* Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

*Практика.* Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча», «Мяч соседу», эстафеты с мячом.

### **Тема 4.** Игры для закрепления техники прыжков.

*Теория.* Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.

*Практика.* Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

### **Тема 5.** Игры для развития быстроты и координации движений.

*Теория.* Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

*Практика.* Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны», «Вызов номеров»

### **Тема 6.** Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.

*Теория.* Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.

*Практика.* Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии», «Кто лучше!»

### **Тема 7.** Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений. Спортивная, художественная гимнастика.

*Практика.* Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием.

### **Тема 8.** Игры для развития умения выполнять подражательные движения.

*Теория.* Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта.

*Практика.* Развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы. «Море волнуется раз...», «Совушка», «Изобрази зимние виды спорта».

### **Тема 9.** Игры на внимание.

*Практика.* Развитие внимания и умения поддерживать его определенное время. Умение выполнить заданное упражнение. Игры: «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает»

### **Тема 10.** Игры для совершенствования физических качеств.

*Теория.* Правила безопасности при выполнении упражнений.

*Практика.* Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

**Тема 11.** Итоговое занятие.

*Теория.* Подведение итогов года.

**Методическое обеспечение программы 1 года обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы, методы</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Лекция	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия слайды	Ноутбук	Устный опрос
2.	Игры для развития меткости при метании в цель	Лекция	Словесный, создание проблемных ситуаций	учебные наглядные пособия	Ноутбук Лыжный инвентарь	Устный опрос
3.	Игры для обучения и закрепления бросания и ловли мяча	Тренировка Лекция	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия, видеофильмы	Ноутбук Лыжный инвентарь	Контрольные нормативы
4.	Игры для закрепления техники прыжков	Игра, тренировка Лекция	Словесный, наглядный. Приемы создания проблемных ситуаций	учебные наглядные пособия, видеофильмы, слайды	Ноутбук Лыжный инвентарь	Контрольные нормативы
5.	Игры для развития быстроты и координации движений	Тренировка Лекция	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные нормативы
6.	Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия (сохранения устойчивости)	Игра, тренировка Лекция	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия, видеофильмы, DVD	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные нормативы
7.	Игры для закрепления навыков лазания, перелезание	Игра, тренировка	Словесный, наглядный	видеофильмы, слайды	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные нормативы
8.	Игры для развития умений выполнять подражательные движения	Тренировка Лекция	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия, видеофильмы, слайды	Ноутбук	Контрольные нормативы
9.	Игры на внимание	Игра, тренировка	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия, видеофильмы, слайды	Ноутбук	Контрольные нормативы
10.	Игры для совершенствования	Игра, тренировка	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия, видеофильмы, слайды	Ноутбук	Контрольные нормативы

	физических качеств					
11.	Итоговое занятие	Соревнования	Словесный, наглядный	Контрольные карточки	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные нормативы

### Календарный график на 68 часа

Сентябрь			Октябрь					Ноябрь				Декабрь			
Недели \ даты			Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
7-13	14-20	21-30	1-4	5-11	12-18	19-25	26-31	1-8	9-15	16-22	23-30	1-6	7-13	14-20	21-31
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6			16					24				32			

Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	1-7	8-14	15-21	22-31	1-11	12-18	19-25	26-30	1-9	10-16	17-23	24-31
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
40				48				56				64				68			

## Воспитательный компонент программы

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности учащегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.
2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности учащихся.
3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии учащихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности учащихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом учащихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн;

– содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);

– публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы:

1. Духовно-нравственное воспитание (фотовыставки, знакомство с наследием, участие в конкурсах духовно-нравственной направленности, тематические праздники, встречи с интересными людьми).

2. Формирование коммуникативной культуры (презентация, защита творческих и исследовательских работ внутри творческого объединения, организация совместных творческих проектов).

3. Гражданско-патриотическое воспитание (экскурсии, в том числе в онлайн формате, музейные экскурсии, беседы, дискуссии, викторины, занятия-игры, тематические праздники).

4. Воспитание семейных ценностей (проектные работы о семье, родословной, совместные работы детей и родителей, организация совместных мероприятий).

5. Положительное отношение к труду и творчеству (подбор материалов, изготовление макетов, оформление выставочных экспозиций).

6. Интеллектуальное воспитание (участие в конкурсах и играх различного уровня и направленности).

7. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности (использование медиаресурсов, медиатехнологий, игровые формы занятий с задачей поиска необходимых сведений в информационных источниках).

8. Самоопределение и профессиональная ориентация (беседа, анкетирование, работа педагога-психолога).

## Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений МБОУ Игринская СОШ №5	Сентябрь	Мероприятие с участием родителей
2	Игра-квест "Мы все разные, но мы вместе"	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	Сентябрь	
3	Акция «Наша безопасность»	Формирование представления о безопасности дорожного движения.	Октябрь	
4	Всероссийский урок безопасности в сети Интернет	Привитие правил ответственного и безопасного поведения в современной информационной среде,	Октябрь	
5	Всероссийская акция «Час кода».	Повышения престижности ИТ-специальностей в глазах молодёжи.	Ноябрь	
6	Новогоднее представление	Формирование умения взаимодействовать в коллективе, создание благоприятной атмосферы в объединении.	Декабрь	Мероприятие с участием родителей
7	Всероссийская образовательная акция «Урок цифры»	Привитие нравственных норм при работе и общении в сети интернет, основ кибербезопасности, развитие познавательного интереса к информационной культуре.	Январь	
8	Информационный час «Горячие точки. Вчера и сегодня»	Воспитание чувство патриотизма и интернационализма у учащихся.	Февраль	
9	Интеллектуальная битва «IT-КВИЗ»	Повышение интереса обучающихся к изучению информатики. Формирование умения работать в команде.	Март	
10	Челлендж #ЗдоровыеПривычки	Ориентация учащихся на позицию признания ценности здоровья. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к здоровью.	Апрель	
11	Анкетирование «Мой выбор»	Формированию профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями	Апрель	
12	Урок Памяти. Участие в акции "Окна Победы" и интернет-акции "Помним! Гордимся!"	Воспитание чувства патриотизма и ответственности за свою Родину, гордости за подвиг нашего народа в Великой Отечественной войне. Формирование общности интересов обучающихся и их семей.	Май	Мероприятие с участием родителей
13	Участие в итоговом мероприятии "Звёздный дождь"	Повышение мотивации обучающихся к активной общественной позиции; стремления их к учебной и творческой деятельности. Привлечение родительской общественности к деятельности учреждения и повышение престижа объединения.	Май	Мероприятие с участием родителей

## Контрольно – измерительные материалы

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося. Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.

Должен быть обеспечен медицинский контроль, должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

### Тест "Оказание первой помощи"

#### 1. Признаки артериального кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. очень темный цвет крови
2. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
3. большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего
4. над раной образуется валик из вытекающей крови
5. кровь пассивно стекает из раны

#### 2. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»
2. Искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину
3. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»

#### 3. Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:

Выберите один ответ:

1. Предотвращение возможных осложнений
2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего
3. Правильная транспортировка пострадавшего

#### 4. Признаки венозного кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. кровь пассивно стекает из раны
2. над раной образуется валик из вытекающей крови
3. очень темный цвет крови
4. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

#### 5. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

Выберите один ответ:

1. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание
2. Пульс, высокая температура, судороги.
3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

#### 6. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?

Выберите один ответ:

1. только медицинский работник
2. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком
3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков

#### 7. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

Выберите один ответ:

1. Разрешено
2. Запрещено
3. Разрешено в случае крайней необходимости

#### 8. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

Выберите один ответ:

1. Непосредственно на рану.
2. Ниже раны на 4-6 см.
3. **Выше раны на 4-6 см.**

**9. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:**

Выберите один ответ:

1. С наложения импровизированной шины
2. **С наложения жгута выше раны на месте перелома**
3. С наложения давящей повязки

**10. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?**

Выберите один ответ:

1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.
2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.

**3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.**

**11. Какие из перечисленных мероприятий относятся к оказанию первой помощи?**

Выберите один или несколько ответов:

1. **восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей**
2. применение лекарственных препаратов
3. **выявление признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью**
4. **передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи**
5. **сердечно-легочная реанимация**
6. **определение признаков жизни у пострадавшего ребенка**
7. **придание оптимального положения телу**
8. **контроль состояния и оказание психологической поддержки**
9. **временная остановка наружного кровотечения**
10. **оценка обстановки и создание безопасных условий для оказания первой помощи**
11. **вызов скорой медицинской помощи**
12. **В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?**

Выберите один ответ:

1. Остановка кровотечения, наложение повязки
2. Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
3. **Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки**

**13. О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать?**

Выберите один ответ:

1. У пострадавшего могут быть переломы костей голени и нижней трети бедра. При первой помощи наложить шины только на травмированную ногу от голеностопного до коленного сустава, не вытягивая ногу.

2. У пострадавшего могут быть ушиб брюшной стенки, перелом лодыжки, перелом костей стопы. При первой помощи вытянуть ноги, наложить шины на обе ноги от голеностопного сустава до подмышки.

**3. У пострадавшего могут быть переломы шейки бедра, костей таза, перелом позвоночника, повреждение внутренних органов малого таза, внутреннее кровотечение. Позу ему не менять, ноги не вытягивать, шины не накладывать. При первой помощи подложить под колени валик из мягкой ткани, к животу по возможности приложить холод.**

**14. В какой последовательности следует осматривать ребенка при его травмировании?**

Выберите один ответ:

1. конечности, область таза и живот, грудная клетка, шея, голова
- 2. голова, шея, грудная клетка, живот и область таза, конечности**
3. грудная клетка, живот и область таза, голова, шея, конечности

**15. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?**

Выберите один ответ:

1. Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
- 2. Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела**
3. Уложить пострадавшего на бок

**16. Когда должен применяться непрямой массаж сердца?**

Выберите один ответ:

1. при кровотечении
2. при применении искусственного дыхания
3. после освобождения пострадавшего от опасного фактора
4. при повышении артериального давления

**5. при отсутствии пульса**

**17. Что делать, если ребенок получил ожог пламенем, кипятком или паром?**

Выберите один или несколько ответов:

- 1. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим охлаждать место ожога холодной проточной водой не менее 20 минут**
2. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим приложить холодный предмет к месту ожога, предварительно обернув его куском ткани
3. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком

**18. Как проверить наличие дыхания у ребенка при внезапной потере сознания?**

Выберите один ответ:

1. в течение 10 секунд внимательно смотреть на его грудную клетку
2. наклониться к ребенку, приложить ухо к его грудной клетке и в течение 10 секунд прислушиваться
- 3. запрокинуть голову ребенка, поднять подбородок, в течение 10 секунд прислушиваться, пытаться ощутить дыхание ребенка на своей щеке, увидеть дыхательные движения его грудной клетки**

**19. Как следует уложить пострадавшего при потере им сознания и наличии пульса на сонной артерии для оказания первой помощи?**

Выберите один ответ:

1. На спину с вытянутыми ногами
2. Чтобы пострадавший не мог погнубить от удушения в результате западания языка, его следует положить на живот, чтобы вызвать рвотный рефлекс
- 3. Чтобы пострадавший не мог погнубить от удушения в результате западания языка, его следует положить на бок так, чтобы согнутые колени опирались о землю, а верхняя рука находилась под щекой**
4. На спину с подложенным под голову валиком

**20. Признаки обморока**

Выберите один или несколько ответов:

- 1. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах**
- 2. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин)**
3. потеря чувствительности
4. потеря сознания более 6 мин

**21. Как проверить признаки сознания у ребенка?**

Выберите один ответ:

- 1. аккуратно потормошить за плечи и громко спросить «Что случилось?»**
2. поводить перед ребенком каким-нибудь предметом и понаблюдать за движением его глаз

3. спросить у ребенка, как его зовут

**22. В каком объеме проводятся мероприятия при прекращении сердечной деятельности и дыхания у пострадавшего?**

Выберите один ответ:

**1. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких) и НМС (непрямого массажа сердца).**

2. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких)

3. Проведение НМС (непрямого массажа сердца)

**23. При попадании в глаза щелочного раствора:**

Выберите один ответ:

1. создать пострадавшему покой

2. необходимо промыть глаза мыльным раствором

**3. необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве**

**24. Как следует расположить руки на грудной клетке пострадавшего при давлении руками на его грудь (выполнении непрямого массажа сердца)?**

Выберите один ответ:

1. Основания ладоней обеих рук должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону левого плеча пострадавшего, а другой – в сторону правого плеча

**2. Основания ладоней обеих рук, которые накладываются одна на другую, должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону подбородка пострадавшего, а другой – в сторону живота**

3. Давление руками на грудь выполняют основанием ладони только одной руки, расположенной на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка. Направление большого пальца не имеет значения.

**25. Перелом это**

Выберите один ответ:

**1. трещины, сколы, раздробление костей**

2. разрушение мягких тканей костей

3. трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела

**26. Действия по помощи пострадавшему при попадании инородного тела в дыхательные пути:**

Выберите один ответ:

1. Положить пострадавшего на бок и вызвать интенсивную рвоту.

**2. Нагнуть туловище пострадавшего вперед, нанести несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток, при отсутствии эффекта — обхватить пострадавшего сзади, надавить 4-5 раз на верхнюю часть живота.**

3. Нанести пострадавшему, стоящему прямо, несколько интенсивных ударов ладонью между лопаток.

**27. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?**

Выберите один ответ:

1. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт

**2. Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт**

3. Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность

**28. Каковы признаки кровотечения из крупной артерии и первая помощь при ее ранении?**

Выберите один ответ:

1. Одежда пропитывается кровью только в месте ранения (цвет крови не имеет значения), кровь вытекает из раны пассивно. Накладывается кровоостанавливающий жгут ниже места ранения не менее чем на 3-5 см.

2. Одежда быстро пропитывается кровью, кровь темного цвета вытекает из раны пассивно. Накладывается давящая повязка на место ранения.

**3. Одежда пропитана кровью, кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей. Накладывается кровоостанавливающий жгут выше места ранения не менее чем на 3-5 см.**

**29. Основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:**

Выберите один ответ:

**1. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности, временная остановка кровотечения, борьба с болью, закрытие ран стерильными (чистыми) повязками, придание пострадавшему наиболее удобного положения, обеспечить приток свежего воздуха, организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.**

2. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

3. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.

**30. При переломах костей конечностей накладывается шина:**

Выберите один ответ:

1. ниже области перелома

**2. выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двух ближайших суставов**

3. выше области перелома

**Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «Физическая культура»**

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

а) в V в. до н.э.;

б) в 776 г. до н.э.;

в) в I в. н.э.;

г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

а) жителей Олимпии;

б) участников Олимпийских игр;

в) победителей Олимпийских игр;

г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

а) в 1894 г.;

б) в 1896 г.;

в) в 1900 г.;

г) в 1904 г.

4. Основоположителем современных Олимпийских игр является:

а) Деметриус Викелас;

б) А.Д. Бутковский;

в) Пьер де Кубертен;

г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

а) «Спорт, спорт, спорт!»;

б) «О спорт! Ты – мир!»;

в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;

г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

а) положение об Олимпийских играх;

б) программу Олимпийских игр;

в) свод законов об Олимпийском движении;

г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

а) в 1948 г.;

б) в 1952 г.;

- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.
8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...
- а) охлаждать
- б) нагревать
- в) покрыть йодной сеткой
- г) потереть, массировать
9. Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.
10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоничное развитие человека;
- в) на вестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.
11. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
12. Осанкой принято называть ...
- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- б) привычную позу человека в вертикальном положении
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- г) силуэт человека.
13. К показателям физического развития относятся:
- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.
14. Гиподинамия – это следствие:
- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.
15. Недостаток витаминов в организме человека называется:
- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипervитаминоз;
- г) бактериоз.
16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.
17. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.
18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.
19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:
- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:
- на короткие дистанции;
  - на средние дистанции;
  - на длинные дистанции;
  - кроссы.
21. Бег на длинные дистанции развивает:
- гибкость;
  - ловкость;
  - быстроту;
  - выносливость.
22. Бег по пересеченной местности называется:
- стипель-чез;
  - марш-бросок;
  - кросс;
  - конкур.
23. Туфли для бега называются:
- кеды;
  - пуанты;
  - чешки;
  - шиповки.
24. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...
- состояния окружающей среды
  - деятельности учреждений здравоохранения
  - наследственности
  - образа жизни
25. Размеры волейбольной площадки составляют:
- 6х9 м;
  - 9х12 м;
  - 8х16 м;
  - 9х18 м.
26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:
- 10 мин.;
  - 15 мин.;
  - 20 мин.;
  - 25 мин.
27. В баскетболе запрещены:
- игра руками;
  - игра ногами;
  - игра под кольцом;
  - броски в кольцо.
28. Пионербол – подводящая игра:
- к баскетболу;
  - к волейболу;
  - к настольному теннису;
  - к футболу.
29. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся ...
- переоценивают свои возможности
  - следуют указаниям преподавателя
  - владеют навыками выполнения движения
  - не умеют владеть своими эмоциями.
30. Остановка для отдыха в походе называется:
- стоянка;
  - ночлег;
  - причал;
  - привал.

**Правильные ответы**

1 – б; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в; 6 – в; 7 – б; 8 – а; 9 – в; 10 – в; 11 – а; 12 – б; 13 – в; 14 – а; 15 – а; 16 – а; 17 – г; 18 – в; 19 – в; 20 – а; 21 – г; 22 – в; 23 – г; 24 – г; 25 – г; 26 – а; 27 – б; 28 – б; 29 – б; 30 – г

*Нормативы для учащихся 7 – 8 лет*

Упражнения	Мальчики	Девочки
------------	----------	---------

	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Наклон вперед сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

### Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всем протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования. Проводится в сентябре на каждом году обучения;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, уровня физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения. Проводится на протяжении всего учебного года;
- промежуточный контроль, (за уровнем развития общей и специальной физической подготовленности, а также функциональным состоянием детей с ограниченными возможностями здоровья) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, освоению учащимися учебного материала, а также теоретических знаний

### Содержание игр

Игра «Салки»- выбранный водящий выходит на середину площадки и говорит - Я салка. Тот, кого водящий коснулся рукой, становится салкой.

Игра «Конники и спортсмены». Все играющие - лошадки. Начертим домики для лошадок, их должно быть меньше играющих. По разным командам дети выполняют разные упражнения. По сигналу учителя все бегут, стараясь занять обозначенное место. Кто останется без своего домика, проигрывает. По команде: « По местам» игра в салки прекращается, все дети должны как можно быстрее занять свои места в шеренге.

Беседа: «Режим дня». Общие гигиенические требования к режиму дня с учетом тренировочных занятий. Значение и организация самоконтроля на тренировках, в школе и дома. Понятие о субъективных и объективных критериях самоконтроля, подсчет ударов пульса.

Игра «Слушай сигнал». По сигналу учителя - один хлопок -все ставят руки на пояс; два хлопка - опускают вниз; три хлопка- руки за спину. Тот, кто ошибается, делает шаг назад.

Специальные беговые упражнения в виде эстафет - бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом голени назад; бег по разметкам(кочкам),которые установлены на расстоянии 60-80 см друг от друга.

Техника прыжка в длину с места. Стопы параллельно, в 15-20см одна от другой. Поднимая руки вверх, одновременно встать на носки. Затем, опуская руки вперед-вниз, встать на всю стопу, приседая и поднимая руки назад, встать на носки. Перенести вес тела вперед, резким взмахом рук вперед-вверх, разгибая ноги, оттолкнуться и прыгнуть в длину.

Игра "Линейная эстафета". Класс делится на 2-4 команды. Бег выполняется по обозначенным дорожкам.

Эстафета передается касанием ладони следующего участника.

Техника метания мяча. Показываем правильный хват мяча. Мяч кладется на три пальца, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку. Правая рука, согнутая в локтевом суставе, находится над головой. Имитация замаха: туловище отклонить назад по возможности больше, руку с мячом отвести назад за голову и имитация броска. При этом основное внимание обращать на правильное разгибание руки в локтевом суставе. Рука с мячом проходит высоко над плечом, локоть вниз не опускается.

Игра "Попрыгунчики-воробушки"- игра с прыжками в длину с места. Чертятся два круга (один в другом). Выбирается водящий-кошка. Она сидит в центре круга, а остальные играющие – воробушки -

становятся за пределами большого круга. Воробушки впрыгивают и выпрыгивают из круга, отталкиваясь только двумя ногами.

Игра "Снайперы" - игра с метанием мяча в цель.

Игра "Волк во рву". Посередине зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 60-70см одна от другой-ров. Водящий находится во рву. Козы размещаются на одной стороне зала за линией дома. При перепрыгивании через ров волк ловит коз.

Техника челночного бега. Рассказать и показать, как правильно бежать, выполнять остановку, поворот, брать гриб, для того чтобы собрать быстрее.

Игра " По грибы" Учить пробеганию под длинной вращающейся скакалкой. Скакалку вращают так, чтобы она опускалась навстречу пробегающему. Пробегать под скакалкой прямо по коридору шириной 70-80см. Упражнения пробегать держа руки: на поясе, в стороны, вверх.

Игра с бегом "Совушка". На площадке отводится место – гнездо, где живет Совушка. Остальные - птички. По сигналу учителя "Ночь" все игроки должны остановиться, принять какую-либо позу и не шевелиться. Того, кто шевелится, Совушка ведет в свое гнездо. По сигналу "День Совушка улетает в гнездо, а птички летают.

Ознакомить с ведением мяча. Введение мяча правой или левой рукой на месте осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз перед собой. Мяч сопровождается почти до самого пола, а затем отправляется снова в пол. Ноги, 16 согнутые в коленях, туловище слегка подается вперед.

Игра с ловлей и передачей мяча «Давайте познакомимся». Учащиеся стоят по кругу, держась за руки. Водящий подбрасывает мяч и называет имя ученика. Тот ловит мяч и громко произносит: «Стой!», все останавливаются. Затем ученик бросает мяч любому игроку, который, поймав мяч, называет свое имя, и так до тех пор, пока мяч не упадет.

Игра с ведением мяча «Укротитель мяча».

Ознакомить детей с правилами по ТБ. на лыжах. Рассказать об одежде и обуви лыжника, об инвентаре. Ознакомить с основными элементами передвижения на лыжах.

Единые правила ухода за лыжным инвентарем. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общей физической и специальной подготовке лыжника-гонщика.

Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук ног, равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение, двигательной деятельности, согласование движений, сохранение устойчивости во время движения по снегу.

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техники лыжного хода, о торможении и о поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Особенности ступающего скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двушажными и одновременными ходами. Подъём и спуск по склонам. Игра «Скользи как можно дольше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дольше без помощи палок. Победителем признается проскользивший дальше всех.

Подготовка и проведение квалифицированных соревнований юных лыжников. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Особенности применения лыжных мазей. Правила проведения соревнований.

## Список литературы для педагога

1. «Детская спортивная медицина: Руководство для врачей»/ Под. ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева.- 2 –е изд. - М: Медицина, 1991 г.
2. «Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой - М: ФиС, 1982 г.
3. «Основы юношеского спорта». Филин В.П., Фомин Н.А. - М: ФиС, 1980 г.
4. А.Н.Каинов. «Организация работы спортивных секций в школе».
5. Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990.
6. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.— К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 1988.— 52 с.
7. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
8. Былеева Л. В., Коротков И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
9. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте» - М: ФиС, 1977 г.
10. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 1969.
11. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
12. Г.Ю. Фокин. Уроки физкультуры в школе. М. «Школьная Пресса». - 2003 г.
13. Гальперин П. Л. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Просвещение, 1995.
14. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М: «СААМ», 1995.
15. Евстратов В.Д.; Вилорайнен П.М.; Чукардин Г.Б. «Коньковый ход? Не только...» - М: ФиС, 1988 г.
16. Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание. - М.: ФиС, 1997.
17. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
18. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. - М: Физкультура и спорт, 1966. - 200 с.
19. Ионина А. В. Функциональные возможности детского организма к физическим напряжениям. «Теория и практика физической культуры», 1975, вып. 3.
20. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003 г.
21. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов общеобразовательной школы. - М.: Просвещение, 1993 г.
22. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
23. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1989. – 280 с.
24. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт. - сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2001.

## Список литературы для учащихся

1. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
2. Лепёшкин В.А. Подвижные игры. М. «Школьная Пресса». - 2004 г.