

**Оценочно - методические материалы дополнительной общеразвивающей программы
«Лыжные гонки» в ОДОД ГБОУ школы №203
Красносельского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год**

Оценочные материалы

- *Формы контроля:*

Оценка освоения программы производится по трехуровневой/трехбалльной системе:

высокий уровень освоения программы – 3 балла,

средний уровень освоения программы – 2 балла,

низкий уровень освоения программы – 1 балл.

- *Сроки проведения:*

Входная диагностика - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его физические способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: (сентябрь)

Промежуточный контроль – проводится в конце полугодия, года (январь)

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – сдача контрольных нормативов по технике и по офп (май).

Контрольно-измерительные материалы

Вид контроля	Формы контроля	Контрольно-измерительные материалы	Критерии оценивания
Входная диагностика	Просмотр	Просмотр физических данных учащегося (уровень физической выносливости, силы, скорости и гибкости). Просмотр технических способностей учащегося (умения кататься на лыжах, пользоваться инвентарем).	Физические и профессиональные данные.
	Беседа	Вопросы к беседе	Общий уровень знаний по теме, заинтересованность в обучении. Приложение 1
Текущий контроль	Контрольные тренировки, соревнования	Техника выполнения лыжных ходов, прохождение спусков и подъемов	Знание особенностей лыжных ходов, правильность прохождения спусков и подъемов, Приложение 3
	Опрос	Тестовое задание	Уровень знаний по теме. Приложение 4
Итоговый контроль	Итоговое занятие	Техника выполнения классических и коньковых лыжных ходов.	Знание особенностей лыжных ходов, правильность прохождения спусков и подъемов Приложение 3.
	Опрос	Тестовое задание	Знание классических лыжных ходов. Знание коньковых лыжных ходов. Знание способов прохождения подъемов и

			способов торможения. Приложение 4.
--	--	--	---------------------------------------

- *Формы фиксации результатов:*

информационная карта, протокол, ведомость, отчет о мероприятии.

- *Варианты контрольно-измерительных материалов:*

тест, задание, норматив, анкета и т.д.

Методические материалы

- *Методики, методы и приемы, технологии обучения:*

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 четырехшажного 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.

- Формы проведения занятий:

В соответствии с поставленными задачами 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.

- Особенности построения занятий (при необходимости):

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится на стадионе, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

- Перечень дидактических средств с описанием формы и тематики к разделам/темам программы:

Перечень дидактических материалов	
Раздел/тема учебного плана	Дидактический материал
Вводное занятие	Подборка фото, видео и аудио материалов истории лыжных гонок. Художественный фильм «Белый снег».
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России	Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Подборка фото, видео и аудио материалов о физических упражнениях
Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	Подборка журналов о лыжном спорте;
Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Подборка фото, видео и аудио материалов с характеристикой техники лыжных ходов.

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Подборка фото, видео и аудио материалов с правилами проведения соревнований по лыжным гонкам.
Значение и способы закаливания.	Подборка фото, видео и аудио материалов со способами закаливания
Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома	Дневник самоконтроля
Общая физическая подготовка.	Карточки-задания для развития двигательных качеств;
Специальная физическая подготовка.	Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
Техническая подготовка	Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
Итоговое занятие.	Сценарии праздников

Информационные источники

Нормативная база

1. Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41), изменения от 1 марта 2017 года.

Для преподавателей:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

Вопросы к беседе с учащимися при проведении входной диагностики.

- Любишь ли ты кататься на лыжах?
- Сколько времени ты уделяешь катанию на лыжах?
- Знаешь ли ты имена знаменитых современных лыжников, следишь ли ними?
- Знаешь ли ты основные отличия классического и конькового хода?

Критерии оценки метапредметных и личностных результатов освоения программы

Уровень мотивации к занятиям современными танцами	Постоянный интерес, подкреплённый теоретическими знаниями и практическими занятиями.	Периодический интерес, подкреплённый теоретическими знаниями и практическими занятиями.	Не интересуется лыжными гонками.
Уровень социализации	Выполняет все требования и нормы, принятые в объединении, считает себя полноправным членом коллектива, соблюдает технику безопасности.	С удовольствием выполняет большинство требований и норм, принятых в объединении, считает себя лучше или хуже других членов коллектива.	Нарушает принятые в объединении нормы поведения, противопоставляет себя группе, не соблюдает технику безопасности.
Уровень коммуникативной культуры	Не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования. Свободно общается со всеми участниками объединения	Небольшие, легко устранимые затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разбираться в случае проблем, избирательное общение.	Остро реагирует на критику и замечания со стороны педагога, игнорирует его просьбы и требования. Испытывает проблемы в общении с родителями других учащихся. Обособленная позиция, замкнутость, конфликты с другими учащимися.
Кругозор в области лыжного спорта	Постоянная практика лыжных ходов, посещение соревнований по лыжным гонкам.	Периодическая практика лыжных ходов, посещение соревнований по лыжным гонкам.	Нет практики лыжных ходов, не участвует в соревнованиях.

Критерии оценки на знание техники лыжных ходов, техники прохождения спусков и подъемов

Уровень мотивации к занятиям современными танцами	Постоянный интерес, подкреплённый теоретическими знаниями и практическими занятиями.	Периодический интерес, подкреплённый теоретическими знаниями и практическими занятиями.	Не интересуется лыжными гонками.
Уровень социализации	Выполняет все требования и нормы, принятые в объединении, считает себя полноправным членом коллектива, соблюдает технику безопасности.	С удовольствием выполняет большинство требований и норм, принятых в объединении, считает себя лучше или хуже других членов коллектива.	Нарушает принятые в объединении нормы поведения, противопоставляет себя группе, не соблюдает технику безопасности.
Уровень коммуникативной культуры	Не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования. Свободно общается со всеми участниками объединения	Небольшие, легко устранимые затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разобраться в случае проблем, избирательное общение	Остро реагирует на критику и замечания со стороны педагога, игнорирует его просьбы и требования. Испытывает проблемы в общении с родителями других учащихся. Обособленная позиция, замкнутость, конфликты с другими учащимися.
Кругозор в области лыжного спорта	Постоянная практика лыжных ходов, посещение соревнований по лыжным гонкам.	Периодическая практика лыжных ходов, посещение соревнований по лыжным гонкам.	Нет практики лыжных ходов, не участвует в соревнованиях.

«Критерии оценки теоретических знаний»

При определении уровня освоения теоретических знаний по программе следует руководствоваться следующими критериями:

- 3 балла (высокий уровень) – от 80% правильных ответов;
- 2 балла (средний уровень) – от 50% правильных ответов;
- 1 балл (низкий уровень) – от 30% правильных ответов.

Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода

1. Цель отталкивания палками:

- а) увеличить скорость;**
- б) сохранить скорость;
- в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) как можно меньше терять скорость.**

3. При выносе рук и палок вперед движение рук начинается:

- а) с плечевого сустава;**
- б) с локтевого сустава;
- в) с запястья.

4. При выносе рук и палок вперед напряженность рук:

- а) руки расслаблены;
- б) руки напряжены;
- в) руки расслаблены в конце выноса вперед.**

5. При выносе рук и палок вперед палки находятся в отношении лыж:

- а) под острым углом по ходу движения;**
- б) под тупым углом.

6. При выносе рук и палок вперед тяжесть тела переносится:

- а) на пятки;
- б) на пальцы стоп;**
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

7. При выносе рук вперед происходит:

- а) выдох;
- б) вдох;**
- в) задержка дыхания.

8. При выносе рук и палок вперед руки поднимаются:

- а) выше головы;
- б) до уровня глаз;**
- в) до уровня груди.

9. Исходная поза отталкивания палками. Постановка лыжных палок на опору:

- а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;**
- в) позади креплений.

10. Исходная поза отталкивания палками. Локтевые суставы:

- а) разогнуты;
- б) немного согнуты;**
- в) отведены в сторону;
- г) находятся снизу.

11. Исходная поза отталкивания палками. Палки наклонены:

- а) только вперед;**
- б) вперед и наружу;
- в) вперед и внутрь.

12. Исходная поза отталкивания палками. Тяжесть тела:

- а) на носках стоп;**
- б) на пятках;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

13. Отталкивание палками. Отталкивание:

а) только туловищем;

б) туловищем и руками.

14. Отталкивание палками. Тяжесть тела переносится больше:

а) на пятки;

б) на носки;

в) распределяется равномерно по всей стопе.

15. Отталкивание палками. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

а) ниже;

б) выше;

в) на уровне.

16. Поза окончания отталкивания. Палки:

а) составляют одну прямую с руками;

б) не составляют прямую с руками.

17. Поза окончания отталкивания. Держание палок:

а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;

б) палки зажаты в кулак.

18. Поза окончания отталкивания. Тяжесть тела распределяется:

а) равномерно по всей стопе;

б) на пятках.

19. Поза окончания отталкивания. Ноги находятся в отношении лыжни:

а) вертикально;

Тест на знание выполнения торможения «плугом»

1. Применяется при спуске:

а) прямо;

б) наискось. 2. Носки лыж:

а) на одном уровне;

б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж:

а) обе отводятся в сторону;

б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся:

а) на внутренние канты;

б) на внешние канты;

в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи:

а) равномерное;

б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи:

а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;

б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;

в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж:

а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;

б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;

8. Сгибание ног:

а) ноги согнуты в коленях;

б) ноги выпрямлены.

9. Колени:

а) подаются вперед;

б) не подаются вперед.

10. Положение рук:

а) согнуты в локтях на уровне пояса;

б) поднимаются выше головы;

в) отведены назад.

11. Лапки лыжных палок:

а) вынесены вперед;

б) отведены назад;

в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки:

а) прижаты к туловищу;

б) не прижаты к туловищу

Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):

а) на равнине;

б) на пологом склоне;

в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием:

а) увеличивается;

б) сохраняется;

в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске:

а) в низкой стойке;

б) в средней стойке;

в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:

а) на внешнюю лыжу;

б) на внутреннюю лыжу;

в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится:

а) на внутренний кант;

б) на внешний кант;

в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога:

а) согнута в коленном суставе;

б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень:

а) вертикальна;

б) наклонена вперед;

в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:

а) согнута;

б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:

в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег ставятся:

а) впереди креплений;

б) на уровне креплений;

в) позади креплений.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	Класс, возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	1 (10 лет)	5,3 и менее	5,9	6,3 и более	5,5	6,1	6,5
			2 (11 лет)	5,3 и менее	5,9	6,3 и более	5,5	6,1	6,5
			3 (12 лет)	5,0 и менее	5,4	5,8 и более	5,2	5,7	6,1
		Бег 60 м (сек)	1(10 лет)	10,0 и менее	10,6	11,2 и более	10,4 и менее	10,8	11,4и более
			2(11 лет)	10,0 и менее	10,6	11,2 и более	10,4 и менее	10,8	11,4и более
			3(12 лет)	9,8 и менее	10,2	11,1 и более	10,0 и менее	10,7	11,3 и более
2	Координац ионные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	1 (10 лет)	8,6 и менее	9,5	9,9 и более	9,1 и менее	10,0	10,4 и более
			2 (11 лет)	8,6 и менее	9,5	9,9 и более	9,1 и менее	10,0	10,4 и более
			3 (12 лет)	8.3 и менее	9.0	9.3 и более	8,8 и менее	9,6	9,9 и более
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	1(10 лет)	185 и более	140-160	130 и менее	170 и более	140-155	120 и менее
			2 (11 лет)	185 и более	140-160	130 и менее	170и более	140-155	120 и менее
			3 (12 лет)	190 и более	162-170	147 и менее	180 и более	145-160	135 и менее
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	1 (10 лет)	5	3-4	1			
			2 (11 лет)	5	3-4	1			
			3 (12 лет)	7	4-6	2			
		На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	1 (10 лет)				18 и выше	8-13	4 и ниже
			2 (11 лет)				18 и выше	8-13	4 и ниже

			3 (12 лет)				20 и выше	10-16	8 и ниже
--	--	--	------------	--	--	--	--------------	-------	-------------