

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. КРАСНАЯ ЗОРЬКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАРЫШСКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» 06 2024 г.
Протокол №9

Утверждено
Приказом директора
МОУ «ООН» - Красная Зорька
№88 от 15.07.2024г
Е.А. Емелина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»
возраст детей: 8-10 лет
срок реализации: 1 год
уровень - базовый

Автор составитель:
Павлычев Юрий Сергеевич
Педагог дополнительного образования

с.Красная Зорька 2024г

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы

–Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

–Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;

–Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

–Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (с приложением «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

–СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

–СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

–Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

–Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

–Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

–«Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Адаптированные программы:

–Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09

- Устав МОУ ООШ с. Красная Зорька МО «Барышский район»
- Положение о проектировании МОУ ООШ с. Красная Зорька МО «Барышский район»,
- Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся МОУ ООШ с. Красная Зорька МО «Барышский район» и аттестации по итогам реализации ДООП.

Актуальность и практическая значимость программы

Дополнительная образовательная программа «Лыжные гонки» направлена на приобщение детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой,

формированию потребности в здоровом образе жизни, развитие двигательных навыков и умений.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Этот вид спорта способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы, положительно влияет на дыхательную систему, жизненную емкость легких. Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Занятия лыжами всегда проходят на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности.

Новизна и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост.

- адресат программы: программа предназначена для детей младшего школьного возраста 8-10 лет. Максимальное количество детей – 15 человек.
- объем и срок освоения программы – программа составлена на 1 год обучения всего 72 часа;
- форма обучения: для достижения положительного результата обучения используется очная форма обучения, возможно применение элементов электронной и дистанционной форм обучения при низких температурных режимах и карантине;
- особенности организации образовательного процесса – учащиеся объединены в детские объединения с постоянным составом, группа разновозрастная;
- режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу
- общее количество часов в год: 72 часа

Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

Задачи:

1. Образовательные:

- формирование у обучающихся знаний о современных видах спорта;
- развитие умений и навыков основ техники передвижения на лыжах;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование самых необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельных занятий;

2. Воспитательные:

- развитие профессионально важных качеств личности, воспитание культуры поведения, дисциплинированности, аккуратности, собранности, требовательности и честности по отношению к себе и другим, ответственного отношения к своей жизни и здоровью, а также жизни и здоровью окружающих;

- воспитание сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;

- воспитание сознательного интереса к занятиям спортом;

- формирование системы нравственных межличностных отношений, культуры общения, умение работать в группе;

3. Развивающие:

- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;

- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятия Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России	1	1		Устные ответы
2	Краткие историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России	2	2		Устные ответы
3	Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	2	1	1	Беседа, инструктаж
4	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	2	2		Устные ответы, инструктаж

5	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	2	1	1	Устные ответы, практическое выполнение
6	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1	1		Устные ответы, тестирование
7	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1	1		Устные ответы, инструктаж
8	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома	1	1		Устные ответы, инструктаж
9	Общая физическая подготовка.	20	2	18	Устные ответы, зачет, практическое выполнение, сдача нормативов
10	Специальная физическая подготовка.	14		14	практическое выполнение, сдача нормативов
11	Техническая подготовка	20	3	17	Устные ответы
12	Контрольные упражнения и соревнования.	6		6	практическое выполнение, сдача нормативов
	ИТОГО	72	15	57	

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие (1 часа)

Теория: Организационное занятие (Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке).

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России (2 часа)

Теория: Возникновение и развитие физической культуры и спорта. История развития лыжного спорта, его популярность в России.

Гигиена спортсмена и врачебный контроль (2 часа)

Теория: Личная гигиена спортсмена, особенности питания, физические нагрузки, врачебный контроль за нагрузками.

Практика: тестирование «Правила соблюдения личной гигиены при занятиях спортом»

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой (2 часа)

Теория: Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой

Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж (2 часа)

Теория: виды лыжного инвентаря, виды мазей и смазок.

Практика: смазка лыж

Краткая характеристика техники лыжных ходов (1 час)

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам (1 час)

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии дома (1 час)

Общая физическая подготовка (20 часов)

Теория: Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика

основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия.

Практика: Ходьба широким шагом. Посадка лыжника. Имитация движения рук. Попеременный двушажный ход. Имитация одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью. 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».

Общеразвивающие упражнения: Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса; Упражнения для развития мышц туловища; Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног; Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в равновесии; Легкоатлетические упражнения.

Специальная физическая подготовка (14 часов)

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

Техническая подготовка (20 часов)

- **Кроссовая подготовка**
- Теория. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию.

Обучение самоконтролю.

- Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности. Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двухшажный 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./.

Контрольные упражнения (6 часов)

передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности

Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением. повороты переступанием

Планируемые результаты

1.6 Планируемые результаты.

Предметные

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой, различным видам (или какому-либо виду) спортивной деятельности (лыжными гонками);
- общее понятие о значении спорта в жизни человека,

- знание основных видов передвижений на лыжах, общее представление о значимости занятиями лыжными гонками
- элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, умение организовывать и проводить подвижные игры.
- по истечении срока обучения (1 год) по программе «Лыжные гонки», получив знания и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их в различных спортивных, физкультурных направлениях.

Личностные

• Занимающиеся по данной программе участвуют в районных, городских, всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня; участвуют в мероприятиях школы; участвуют в конкурсах технической подготовки, а также знакомятся с работой других детских команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

Метапредметные

- участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Инструктаж по ТБ	1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Спортивный зал	Устные ответы
2.				Теоретическое занятие	1	Возникновение и развитие физической культуры и спорта.	Спортивный зал	Устные ответы
3.				Теоретическое занятие	1	История развития лыжного спорта, его популярность в России.	Спортивный зал	Устные ответы
4.				лекция	1	Личная гигиена спортсмена, особенности питания	Кабинет 17	Устные ответы
5.				Теоретическое занятие	1	Физические нагрузки. Врачебный контроль за нагрузками.	Кабинет 17	Устные ответы
6.				Практическое занятие	1	Тестирование «Правила соблюдения личной гигиены при занятиях спортом»	Кабинет 17	Тест
7.				Инструктаж	1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	Спортивный зал	Тест
8.				Инструктаж	1	Виды лыжного инвентаря, виды мазей и смазок	Спортивный зал	Устные ответы
9.				Практическое занятие	1	Смазка лыж	Спортивный зал	Самостоятельная работа
10.				Презентация	1	Краткая характеристика техники лыжных ходов	Спортивная площадка	Защита проекта
11.				Беседа	1	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам	Спортивный зал	Устные ответы
12.				Лекция	1	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии дома	Кабинет 17	Устные ответы
13.	Общая физическая подготовка							

14.			Презентация	1	Физические упражнения, их отличие от обыденных движений	Спортивный зал	Защита презентации
15.			Круглый стол	1	Связь физических упражнений с физическим развитием и развитием физических качеств.	Спортивный зал	Защита практической работы
16.			Презентация	1	Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия.	Спортивный зал	Самостоятельная работа
17.			Практическое занятие	1	Ходьба широким шагом. Посадка лыжника.	Спортивная площадка	Устные ответы
18.			Практическое занятие	1	Имитация движения рук. Попеременный двушажный ход.	Спортивная площадка	Самостоятельная работа
19.			Практическое занятие	1	Имитация движения рук. Попеременный двушажный ход.	Спортивная площадка	Самостоятельная работа
20.			Практическое занятие	1	Имитация движения рук. Попеременный двушажный ход.	Спортивная площадка	Защита практической работы
21.			Практическое занятие	1	Имитация одновременного хода.	Спортивная площадка	Устные ответы
22.			Практическое занятие	1	Имитация одновременного хода.	Спортивная площадка	Самостоятельная работа
23.			Практическое занятие	1	Шаговая имитация с учебной целью. Построение и перестроения на месте.	Спортивная площадка	Самостоятельная работа
24.			Практическое занятие	1	Шаговая имитация с учебной целью. Построение и перестроения на месте.	Спортивная площадка	Защита практической работы
25.			Практическое занятие	1	Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю.	Спортивная площадка	Тест
26.			Практическое занятие	1	Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю.	Спортивная площадка	Защита практической работы
27.			Практическое	1	Ходьба и бег в строю. Выполнение команды	Спортивная	Защита

				занятие		«Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».	площадка	практической работы
28.				Практическое занятие	1	Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».	Спортивная площадка	Устные ответы
29.				Практическое занятие	1	Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;	Спортивная площадка	Самостоятельная работа
30.				Практическое занятие	1	Упражнения для развития мышц туловища;	Спортивная площадка	Групповая работа
31.				Практическое занятие	1	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;	Спортивная площадка	Работа в парах
32.				Практическое занятие	1	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	Спортивная площадка	Групповая работа
33.				Практическое занятие	1	Упражнения в равновесии; Легкоатлетические упражнения.	Спортивная площадка	Самостоятельная работы
Специальная физическая подготовка (14 часов)								
34.				Практическое занятие	1	Упражнения на лыжах для развития физических качеств:	Спортивная площадка	Работа в парах
35.				Практическое занятие	1	Упражнения на лыжах для развития физических качеств:	Спортивная площадка	Работа в парах
				Практическое занятие	1	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)	Спортивная площадка	Тест
36.				Практическое занятие	1	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)	Спортивная площадка	Тест
37.				Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Спортивная площадка	Тест
38.				Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Спортивная площадка	Тест

							площадка	
39.			Практическое занятие	1	Прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100		Спортивная площадка	Зачет
40.			Практическое занятие	1	Прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100		Спортивная площадка	Зачет
41.			Практическое занятие	1	Скоростные передвижения на лыжах		Спортивная площадка	Индивидуальный контроль
42.			Практическое занятие	1	Скоростные передвижения на лыжах		Спортивная площадка	Индивидуальный контроль
43.			Практическое занятие	1	Скоростные передвижения на лыжах		Спортивная площадка	Индивидуальный контроль
44.			Практическое занятие	1	Скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м		Спортивная площадка	Индивидуальный контроль
			Практическое занятие	1	Скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м		Спортивная площадка	Индивидуальный контроль
45.			Практическое занятие	1	Скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м		Спортивная площадка	Индивидуальный контроль
46.	Техническая подготовка (20 часов)							
47.			Практическое занятие	1	Кроссовая подготовка		Спортивная площадка	Самостоятельная работа
48.			Практическое занятие	1	Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию		Спортивная площадка	Индивидуальный контроль
49			Практическое занятие	1	Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию		Спортивная площадка	Индивидуальный контроль
50			Инструктаж	1	Обучение самоконтролю.		Спортивная площадка	Самостоятельная работа
51			Мастер-класс	1	Обучение самоконтролю.		Спортивная площадка	Самостоятельная работа
52			Презентация	1	Быстрая ходьба и бег по пересеченной		Лесной массив	Индивидуальный

						местности.		ный контроль
53				Практическое занятие	1	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.	Лесной массив	Индивидуальный контроль
54				Практическое занятие	1	Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двухшажный ход;	Лесной массив	Индивидуальный контроль
55				Практическое занятие	1	Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двухшажный ход;	Лесной массив	Индивидуальный контроль
56				Практическое занятие	1	Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;	Лесной массив	Индивидуальный контроль
57				Практическое занятие	1	Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;	Лесной массив	Индивидуальный контроль
58				Инструктаж	1	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;	Лесной массив	Самостоятельная работа
59				Практическое занятие	1	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;	Лесной массив	Самостоятельная работа
60				Практическое занятие	1	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;	Лесной массив	Тест
				Практическое занятие	7	Повороты переступанием на месте/ в движении;	Спортивная площадка	Самостоятельная работа
61				Практическое занятие	1	Повороты переступанием на месте/ в движении;	Спортивная площадка	Самостоятельная работа
62				Практическое занятие	1	Повороты переступанием на месте/ в движении;	Спортивная площадка	Тест
63				Практическое занятие	1	Торможение падением. повороты переступанием;	Спортивная площадка	Самостоятельная работа

64			Практическое занятие	1	Торможение падением. повороты переступанием;	Спортивная площадка	Тест
65			Практическое занятие	1	Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./.	Лесной массив	Самостоятельная работа
66			Практическое занятие	1	Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./.	Лесной массив	Тест
67					Контрольный упражнения (6 часов)		
68			Практическое занятие	1	передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Лесной массив	Инструктаж, сдача норматива
69			Практическое занятие	1	Спуски в низкой, основной и высокой стойках;	Лесной массив	Зачет
70			Практическое занятие	1	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;	Лесной массив	Зачет
71			Практическое занятие	1	Повороты переступанием на месте/ в движении;	Лесной массив	Сдача норматива
72			Практическое занятие		Торможение падением. повороты переступанием	Лесной массив	Зачет

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: для успешной реализации образовательной программы «Лыжные гонки» необходимо: наличие спортивного инвентаря, специальной одежды, спортивного оборудования, учебной аудитории, Информационные ресурсы: методическая литература. Инвентарь должен быть хорошего качества, отвечающая современным запросам общества.

Для занятий необходимо занимающемуся:

- Спортивная форма для улицы: куртка, шапка, брюки, перчатки
- Лыжи гоночные, палки лыжные, ботинки лыжные, чехол для лыж

Оборудование необходимое для реализации программы:

Для проведения занятий педагогу необходимо:

- Зал для занятий (ОФП) в морозную погоду;
- Спортивная экипировка;
- Свисток;
- Лыжный инвентарь
- Инвентарь (фишки, конусы и т.п.)

Требования к одежде при занятии лыжным спортом.

Одежда для занятий на лыжах или коньках должна быть лёгкой, тёплой, не стесняющей движений. Занятия лыжной подготовки должны проводиться при температуре не ниже - 15° С со скоростью ветра не более 3м/сек. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки - варежки. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

- Компьютерное оборудование
- Ноутбук
- Тип устройства: МФУ (функции печати, копирования, сканирования);

Кадровое обеспечение. Успешную реализацию программы обеспечивает педагог, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности творческого объединения естественнонаучной направленности.

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных ресурсов: в ходе работы будут проводиться инструктажи, наблюдения, беседы, после прохождения темы опросы на знания теоретического материала, практические работы на применение теоретического материала на практике, сдача нормативов, индиви дуальная и

групповая работа. В системе дополнительного образования ведется журнал посещаемости детей. Грамоты, дипломы и сертификаты хранятся в портфолио детей и педагога.

Формы предъявления и демонстрации образовательных ресурсов: в конце изучения курса, обучающие выполняют контрольные упражнения. Программа подразумевает использование различных этапов и видов контроля.

Для реализации программы используется несколько типов занятий:

1. Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.

Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на год.

2. Совершенствование ЗУН. Формирование ЗУН, комплексное применение ЗУН, обобщение и систематизация знаний.

Знания: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юным лыжникам.

Умения: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности. *Личностные качества:* приобретение соревновательного опыта.

Занятие-тренинг – это занятие формирования умений и навыков, урок практической работы, целевого применения усвоенного материала. Здесь изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

Занятие-беседа – это занятие изучения нового материала, его теоретической части. Занятие-игра - включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах,

что мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей.

3. Контрольное занятие.

Контрольное занятие – помогает педагогу проверить усвоение изученного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Проводится с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой. Может проходить в виде соревнований различного уровня (внутришкольного, муниципального, районного, городского).

Оценочные материалы

Инструктаж по Т.Б. знакомство с оборудованием, кабинетом.

Материалы практических работ

Тестовые задания

Самостоятельная работа

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжных гонок рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков, торможений, поворотов,

Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков.

Формы и методы оценивания результатов:

- создание ситуаций проявления качеств, умений и навыков
- устный анализ физических заданий
- устный анализ самостоятельных работ
- итоговая аттестация в форме нормативов – в конце года

Задачей диагностики является определение уровня подготовленности учеников в сфере спортивного совершенствования, а также уровня их психомоторного развития.

Основным методом диагностики является наблюдение за детьми в процессе их работы над заданиями.

Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе:

Класс	Пол	Дистанция	Время		
			Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
III класс	М	1 км	5.25	6.15	7.10
	Д	500 м	3.00	3.30	4.00
IV класс	М	3 км	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	2 км			
V класс	М	2 км	11.20	13.00	15.00
	Д	1 км	6.29	7.15	8.20
VI класс	М	4 км	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	3 км			
VII класс	М	3 км	17.20	20.00	23.00
	Д	2 км	13.10	15.10	17.25
VIII класс	Ю	5 км	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	4 км			

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Год обучения	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	1	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			2	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			3	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
			4	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	1	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			2	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			3	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4-9,5	9,1
			4	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	1	110	125-145	165	90	125-140	155
			2	120	130-150	175	110	135-160	160
			3	130	140-160	185	120	140-155	170
			4	140	160-180	195	130	150-175	185
4	Выносливость	Бег 1000 м (мин:сек)	1	Преодоление дистанции без учета времени					
			2	5:15	4:41-4:57	4:40	5:57	5:25-5:40	5:24
			3	5:0	4:28-4:40	4:27	5:40	5:11-5:25	5:10
			4	5:16	4:16-4:59	4:15	5:25	4:58-5:12	4:57
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	1	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			2	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			3	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
			4	2	6-8	10	4	8-10	15
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	1	1	2-3	4			
			2	1	3-4	5			
			3	1	3-4	5			
			4	1	4-5	6			
		Отжимание в упоре на руках (раз)	1				5	6-8	9
			2				6	7-9	10
			3				7	8-10	11
			4				8	9-11	12

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса. Обучение осуществляется в очной форме. Построение занятий в диалоговой форме. Занятия комплексные: теоретические и практические.

Методы обучения. В процессе реализации программы применяются методы обучения:

- словесный - устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.;
- наглядный - показ упражнений и слайдов, демонстрация учебных слайд-фильмов.
- объяснительно-иллюстративный - объяснение материала, показ действия.
- репродуктивный - устный опрос ранее изученного материала, упражнение на запоминание рассмотренного материала.
- практический - практические занятия.

Формы организации образовательного процесса: групповая, парная, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия зависят от тематики занятия.

Педагогические технологии - группового обучения (применение методов групповой дискуссии, мозгового штурма и группового опроса);

- уровневая дифференциация (деление обучающихся на микро группы);
- здоровьесберегающие технологии (занятие физической активностью, упражнения).

Алгоритм учебного занятия: все теоретические знания подкреплены практической отработкой навыков.

Литература

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., Кореневская 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.