


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
№ 21 от 30.08.2023

Согласовано
Зам. директора по УВР
 Кузькина О.В.
30.08.2023

Утверждаю
Директор МОУ «Коменская
СОШ»
 Гончарова М.С. Приказ
№ 149 от 30.08.2023



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной, направленности
«**Лыжные гонки**»

Возраст учащихся: *10- 17 лет*
Срок реализации: *5 лет*
Уровень программы: *базовый*

Автор - составитель:
Бурдуковский Андрей Анатольевич,
учитель физической культуры

с. Кома, 2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 " <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <https://укцсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
- Устав учреждения утв. Приказом МУУО Прибайкальского района № 53 от 05.03.2018 г (с изм. от 08.10.2020 г. № 213)
https://sh-komenskaya-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Ustav_MOU_Komenskaya_SO_Sh.pdf
- Положение об электронном журнале утв. Приказом директора МОУ «Коменская СОШ» № 146 от 22.08.2023 г.
https://sh-komenskaya-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/POLOZhENIE_ob_elektronnom_zhurnale.pdf
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий утв. Приказом директора МОУ «Коменская СОШ» № 99 от 14.04.2022 г.
https://sh-komenskaya-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Polozhenie_ob_elektronnom_obuchenii_i_ispol_zovaniy_distsionnyh_obrazovatel_nyh_tehnologiy_pri_realizatsii_obrazovatel_nyh_programm.pdf
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы утв. Приказом директора МОУ «Коменская СОШ» № 147 от 22.08.2023 г.
https://sh-komenskaya-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Polozhenie_o_razrabotke_DOO_P.pdf

Актуальность:

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 10-17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Обучение включает в себя следующие основные предметы: Физическая культура.

Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная программа и измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Включает общую физическую подготовку обучающихся, оздоровление детей средствами физической культуры, спорта, развитие их двигательных качеств, ловкости, быстроты и силы, привитие им потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни. Включает занятия по лыжной общей физической подготовке.

Адресат программы:

Младшие школьники: 7-10 (11) лет.

Средние школьники: 10 (11) – 14 лет.

Старшие школьники: 14-17 лет.

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации Программы – 2 года.

10 (11) -14 лет –140 часов.

14-17 лет – 140 час.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные.

Режим занятий:

средняя группа: 2 час (120 мин) x 1 раза в нед. = 2 час в нед.

старшая группа: 2 часа (120 мин)x 1 раз в нед.= 2 часа в нед.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель: освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;

формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом, укрепление

здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Образовательные задачи: освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов.

Обучающие (предметные):

1. познакомить с видом творчества через исторические данные (даты, события, ФИО).
2. развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом.
3. развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом.
4. формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Воспитательные (личностные) –

1. наработать (волевые) качества характера: дисциплинированности, усидчивости, аккуратности.
2. воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. воспитывать дисциплинированность.
4. способствовать снятию стрессов и раздражительности.
5. воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Развивающие (метапредметные) –

1. развить навыки: целеустремлённости, самоорганизации, самостоятельности, последовательности процесса, творческие способности как результат воспроизведения.

Ожидаемые результаты: Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Таблица 1.

	Базовый уровень
Знать	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
Уметь	Использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни
Владеть	Применять полученные знания в той или иной виде спорта. Контролировать свое самочувствие
Проявлять	Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта

Эволюция лыж о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника-спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при

переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, переключение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

3. Особенности различных лыжных ходов.

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и 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.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъёмы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

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

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

4. Общая физическая подготовка.

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

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

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

– выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.

– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности.

Подъём и спуск по склонам.

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер,

другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

7. Кроссовая подготовка.

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

Расширенный календарно-учебный план

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Теоретический материал	6		
1	Гигиенические требования к экипировке лыжника		1	
2	Инвентарь для занятий лыжным спортом		1	
3	История развития лыжного спорта		1	
4	Правила соревнования по лыжным гонкам		2	
5	Смазка лыж		1	
	Общефизическая подготовка	43		43
1	Ходьба, бег и беговые упражнения			
2	Кросс.			
3	Спортивные и подвижные игры			
4	Гимнастические упражнения			
5	Общеразвивающие упражнения			
6	Упражнения для развития двигательных качеств			
	Специальные физические упражнения способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов	41		41
	Техническая подготовка	41		41
1	Имитация техники лыжных ходов в бесснежное время			
2	Передвижения на лыжероллерах и роликовых коньках			
3	Работа с резиновым эспандером			
4	Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе			
	Контрольные тренировки и участие в соревнованиях	9		9

Формы контроля: текущий контроль, тест, опрос, открытое занятие.

Содержание учебного плана

<https://multiurok.ru/files/ktp-lyzhnaia-podgotovka.html>

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ПДО:

Творческое объединение:

Место проведения: Коменская СОШ

Форма занятия:

Месяц:

Ссылка:

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34 недели
Количество учебных дней	1 год обучения (от 144 час. -72 дня) 2 год обучения (от 216 час. - 108 дней)
Даты начала и окончания учебного года	С 1 сентября для обучающихся второго и последующих лет обучения С 12.09.2022 для обучающихся 1 года обуч. 31.05.2023 г. (приказ № от)
	С 1 сентября для обучающихся второго и последующих лет обучения С 11.09.2023 для обучающихся 1 года обуч. 31.05.2024 г. (приказ № от)
	С 1 сентября для обучающихся второго и последующих лет обучения С ____09.2024 для обучающихся 1 года обуч. 31.05.2025 г. (приказ № от)
Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная - октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май в конце 1,2 года обучения ДОП на 3 года
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УП) в конце каждого года обучения (май)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Спортивный зал, с площадью 18х9, спортивный стадион площадью 40х30, тренировочная лыжная трасса протяженностью 1 км. Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программ:

Аспекты	Характеристика (заполнить)
	<p>Весы медицинские</p> <p>Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)</p> <p>Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)</p> <p>Доска информационная</p> <p>Измеритель скорости ветра</p> <p>Крепления лыжные</p> <p>Лыжероллеры</p> <p>Лыжи гоночные</p> <p>Мат гимнастический</p> <p>Мяч футбольный</p> <p>Набивные мячи (от 1 до 5 кг)</p> <p>Палка гимнастическая</p> <p>Палки для лыжных гонок</p> <p>Рулетка металлическая (50 м)</p> <p>Секундомер</p> <p>Скакалка гимнастическая</p> <p>Скамейка гимнастическая</p> <p>Стенка гимнастическая</p> <p>Станок для подготовки лыж</p> <p>Термометр наружный</p> <p>Флажки для разметки лыжных трасс</p> <p>Электромегафон</p> <p>Эспандер лыжника</p> <p>Ботинки лыжные</p> <p>Нагрудные номера</p> <p>Очки солнцезащитные</p> <p>Чехол для лыж</p> <p>Снегоход</p>
Информационное обеспечение Ссылки:	<p>-аудио</p> <p>- видео</p> <p>- фото</p>
Кадровое обеспечение	Учитель физической культуры, высшее педагогическое образование, высшая квалификационная категория.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации являются: зачет, соревнования.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Учебно-методическое пособие «Мониторинг качества образовательного процесса в УДОД» Р.Д. Хабдаева, И.К. Михайлова
Уровень развития высших психических функций ребёнка	
Уровень развития социального опыта	

Показатели качества реализации ДООП	Методики
учащихся	
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких Ссылка:
Уровень теоретической подготовки учащихся	Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Мастер-класс
- Мини-чемпионат

Педагогические технологии с указанием автора:

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения

Дидактические материалы: ссылка на папку

- Инструкции
- Технологические карты

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Описание нормативных актов:

Об обязательном экземпляре изданий: постановление Правительства РФ от 3 декабря 2002 г. № 859 // Собр. законодательства РФ. – 2003. - № 49. – Ст.4888.

Один автор:

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,
3. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982
5. Королькова Ю. А. Основы специальной педагогики и психологии: учебно-методическое пособие / Ю.А. Королькова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – 54 с
6. Н.И. Кузьмин, «Лыжный спорт», изд-во «Физическая культура спорт», Москва 1967 г.

Описание книги под заглавием:

Педагогика: учебник для бакалавров / под общ. ред. Л. С. Подымовой, В. А. Слостенина. – М.: Юрайт, 2017. – 332 с.

Описание статьи из журнала:

Спиридонова, Н. В. Управление процессом сопровождения детей с ОВЗ в детском саду / Н. В. Спиридонова, А. М. Тухфетулина // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2019. – № 1. – С. 84–88.

Описание статьи из энциклопедии:

Промышленность / Д.Ю. Никологорский // Новая Российская энциклопедия: в 12 т. – М., 2003. – Т. 1: Россия. - С. 485 -490.

Описание электронного ресурса:

сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>);

сайт о лыжном спорте (sport@morgin.ru).

сайт лыжный спорт в мире <https://www.sports.ru/skiing/>