



Управление образования, спорта и молодёжной политики
администрации Тоншаевского муниципального округа
Нижегородской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пижемская средняя школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Пижемская СОШ

М.А. Каргапольцева

протокол №1



«31» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный лыжник»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Маковеева Юлия Евгеньевна
педагог дополнительного образования

р.п. Пижма
2022 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

действующими нормами СанПин;

Уставом Муниципального общеобразовательного учреждения «Пижемская средняя школа».

Льжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Актуальность программы. Программа объединения дополнительного образования актуальна, так как трёх занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должно справиться объединение дополнительного образования по лыжному спорту. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Отличительные особенности заключается в том, что основой подготовки занимающихся в объединении дополнительного образования является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся. В процессе

тренировок и игр у учащихся, занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте от 11 до 15 лет.

Набор производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание обучающихся совершенствовать свои умения и навыки. Заниматься могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

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.

Задачи:

Личностные:

способствовать развитию активности, сознательности;

воспитывать морально-волевые качества, уверенность в своих силах, уважительное отношение к себе и окружающим;

формировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Метапредметные задачи:

развивать навыки коллективной работы и дисциплины;

развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений).

Предметные:

научить правильному передвижению на лыжах;

научить основам тактики лыжника.

Срок реализации программы: рассчитан на 1 год.

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 144 учебных часа.

Наполняемость группы: 12 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут).

Формы организации занятий: теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка лыжников проводится в течение всего периода подготовки, которая имеет свои специфические особенности. Основной принцип построения учебно-тренировочной работы – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий, например, посредством ИКОП «Сферум», записи лекций. Такая двухсторонняя форма коммуникации позволяет обучающимся, не имеющим возможности посещать все занятия в силу различных обстоятельств, получить доступ к изучению программы.

Форма обучения: очная.

Прогнозируемые результаты.

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;
 развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,
 принятие и освоение социальной роли обучающегося;
 развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной
 отзывчивости, сочувствия другим людям;
 развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных
 социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных
 ситуаций;
 развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе
 представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной
 деятельности, поиска средств ее осуществления;
 формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия
 в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее
 эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения,
 договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности,
 осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать
 собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты
 посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
 овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов
 и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного
 предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими
 существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении лыжной подготовки для
 укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном
 влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,
 социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и
 социализации;
 овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
 (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
 формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим
 состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса
 тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота,
 выносливость, координация движений, гибкость).

Способы определения результативности:

мониторинг (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании);
 оценка качества (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная,
 итоговая. Участие в спортивных праздниках школы, участие в школьных и районных,
 областных соревнованиях.

Партнёры программы: ГАУ НО «ФОК СТАРТ в р.п. Тоншаево Нижегородской
 области».

2. Учебный план

Количество часов			Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы
Теория	Практика	Всего	

14	130	144	1 полугодие/конец уч. года
----	-----	-----	----------------------------

Учебный план

	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Теория	10	10	
	Вводная часть	1	1	
	История развития лыжного спорта в России.	1	1	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
	Место для занятий	1	1	
	Оборудование, инвентарь	1	1	
	Гигиена спортсмена	1	1	
	Режим дня. Закаливание организма.	2	2	
	Техника безопасности.	2	2	
2	Общефизическая подготовка	30		30
	Укрепление мышц брюшного пресса, плечевого сустава	8		8
	Бег, беговые упражнения	8		8
	Прыжковые упражнения	4		4
	Подвижные игры	6		6
	Эстафеты	4		4
3	Специальная Физическая Подготовка	60		60
	Имитация с палками (шаговая)	10		10
	Имитация без палок (прыжковая)	8		8
	Лыжная подготовка	42		42
4	Технико-тактическая подготовка	30	4	26
5	Участие в соревнованиях	6		6
6	Контрольные нормативы	4		4
7	Врачебный контроль, предупреждение травм	4		4
	ВСЕГО часов в год	144	14	130

Содержание программы

1. Теория

Правила лыжного спорта.

Место занятий.

Оборудование, инвентарь.

История развития лыжного спорта в России.

Краткие сведения о строении и функции организма человека.

Гигиена. Спортивная повседневная одежда, обувь, режим для юного спортсмена.

2. Общая физическая подготовка

Бег, беговые упражнения.
 Укрепление мышц брюшного пресса, плечевого сустава.
 Прыжковые упражнения.
 Подвижные игры.
 Эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

Имитация с палками (шаговая)
 Имитация без палок (прыжковая)
 Лыжная подготовка.

4. Техника и тактика лыжных гонок

Понятие о технике лыжного спорта.
 Классификация способов передвижения на лыжах
 Обучение общей схеме выполнения классических ходов, передвижения на лыжах.
 Имитационные упражнения.

5. Участие в соревнованиях

Участие в районных, областных соревнованиях.

6. Выполнение контрольных нормативов

Промежуточная, итоговая аттестация.

7. Врачебный контроль, предупреждение травм

Прохождение медицинского осмотра.
 Оказание ПМП.

Комплекс организационно-педагогических условий

4. Календарный учебный график к программе «Юный лыжник» на 2022- 2023 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
01.09.2022	31.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

5. Формы контроля, аттестации

Формы аттестации:

зачёт, беседа по теоретической подготовке;
 прохождение практических контрольных испытаний;
 участие в соревнованиях различного уровня.

6. Оценочный материал

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы.

Оценка выносливости в лыжных гонках использованы нормативы (автор-составитель К.Н. Спиридонов)

Класс	Пол	Дистанция (км)	Отлично (мин, с)	Хорошо (мин,с)	Удовлетворительно (мин,с)
5	М	2.0	11.20	13.00	15.00
	Д	1.0	6.30	7.15	8.20
6	М	4.0	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	3.0	Прохождение дистанции без учета времени		
7	М	3.0	17.20	20.00	23.00

	Д	2.0	13.10	15.10	17.25
8	Ю	5.0	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	4.0	Прохождение дистанции без учета времени		
9	Ю	5.0	29.40	34.10	39.20
	Д	3.0	20.10	23.15	26.45
	Д	5.0	34.40	39.50	45.50

Диагностическая карта контроля уровня обученности группы №__

(ФИО педагога)

Месяц, год

№ п/п	Ф.И.	Теоретич. знания	Практич. умения и навыки				Участие в творческих конкурсах/выставках	Итого
1								
2								
3								

7. Методическое обеспечение

№ п/п	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Групповая, индивидуальная	<i>Метод слова.</i> 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	Специальная литература, материалы, картинки, плакаты	Зачет, тестирование

№ п/п	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
		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		
2	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	<i>Метод демонстрации.</i> 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	Таблицы, схемы	По таблицам оценки результатов лыжных гонок

Применяемые педагогические технологии: технология совершенствования двигательных действий лыжника-гонщика.

Условия реализации программы

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 количество 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. Для проведения занятий весной и осенью необходимы лыжероллеры.

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.

8. Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий программу, состоит в штате.

9. Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал
Весы медицинские
Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)
Доска информационная
Измеритель скорости ветра
Крепления лыжные
Лыжероллеры
Лыжи гоночные
Палки для лыжных гонок
Рулетка металлическая (50 м)
Секундомер
Скакалка гимнастическая
Станок для подготовки лыж
Термометр наружный
Электромегафон
Чехол для лыж
Снегоход

10. Информационное обеспечение

Книги и иллюстрации для детей по истории спорта в России; фото- и видео-пособия; записи спортивной музыки; специализированная методическая литература.

11. Список литературы

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации 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.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

17. Устав и нормативно-локальные акты Муниципального общеобразовательного учреждения «Пижемская средняя школа».

Для педагога:

1. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика: Учеб. пособие для пед. учеб. заведений. - М., 2017 год.

2. Аксельрод, С.Л.; Данилова, Л.А.; Осипов, И.Т. Физическая культура и спорт, 2018 год.

3. Аграновский М.А. Лыжный спорт, и игры - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 368с.

4. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Учебное пособие. - Харьков.: «Основа», 2018. - 244с.

5. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт». - Учебное пособие. 2017.

6. Бутин И.М. Зимние виды спорта - М., Изд. центр «Академия» 2018 год.

7. Велашков К.Ю., Грозин Ю.А. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков, - Теория и практика физической культуры 2018. №3 - 27с.

8. Евстратов В.Д., Чукардин Г.В., Сергеев Б.И. Лыжный спорт: Методическое издание для учителей физической культуры. -М., 2018

9. ЕрмаковЕ.Е. Техника лыжных ходов. -Смоленск. 2016.

11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - С.28-39.
12. Кондрашев А.В. Техника лыжных ходов. -М., 2017.
13. Кондрашев А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника гонщика. -М., 2017.
15. Манжов В.Л. Современная методика тренировки в лыжных гонках. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - С.5-8.
16. Матвеев Л.Л. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 24с.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под ред. М.Я. Набатниковой/. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 18с.
19. Фомин С.К. Лыжный спорт: Методическое пособие для учителей физической культуры и тренеров. - Киев.: Рад.шк., 2019. - 176с.
20. Филин В.П. Воспитание физических способностей юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 128с.
21. Филин В.П., Фомин Н.И. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 255с.
22. Чернов К.Л. Подготовка юных лыжников М.: Физкультура и спорт, 2017. - С.11-21.
23. Шварц В.Б., Хрущёв С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - С.150-154.
24. Salmela С. Современные тенденции лыжного хода // «Лыжный спорт», 2018 № 4 - С.18-27.
25. Stailer S. Физиология лыжных гонок // журнал «Лыжный спорт», 2016 №2. - С.65-73.

Для обучающихся и родителей: Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 2020.

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>;
Олимпийский Комитет России <http://olympic.ru>;
Федерация лыжных гонок России <http://www.flgr.ru>;
Новости <http://news.sportbox.ru>, <http://rsport.ru/weightlifting>;
Мир книг <http://www.mirknig.com>.