

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»

*Рекомендовано методсоветом
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 1 сентября 2025 г
Протокол №1*

*Утверждено приказом директора
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
М.В.Москаленко
№ 169-од от 1 сентября 2025 г*

*Принята на заседании педагогического
совета МБУДО «МЦДО Прилузского
района»
от 1 сентября 2025 г
Протокол №1*

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа**

«Вставай на лыжи»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 5-9 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Зубарева Марина Игоревна,

педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Направленность программы	4
1.1.2. Актуальность программы	4
1.1.3. Отличительные особенности программы, новизна	4
1.1.4. Целевая аудитория (адресат программы)	5
1.1.5. Объем и срок освоения программы	6
1.1.6. Форма обучения	6
1.1.7. Язык обучения	6
1.1.8. Уровень программы	6
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса	6
1.1.10. Режим занятий	6
1.2. Цель программы	6
1.3. Задачи программы	6
1.4. Планируемые результаты	7
1.5. Содержание Программы	7
1.5.1. Учебный план 1 год обучения	7
1.5.2. Учебный план 2 год обучения	8
1.5.3. Содержание учебного плана 1, 2 год обучения	8
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.2.1 Материально-техническое обеспечение	11
2.2.2 Информационное обеспечение	11
2.2.3 Кадровое обеспечение	11
2.3. Формы аттестации	11
2.4. Оценочные материалы	13
2.5. Методические материалы	14
РАЗДЕЛ 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	17
3.1. Нормативно-правовое обеспечение программы	17
3.2. Список литературы для педагога	18
3.3. Список литературы для детей и родителей	18
РАЗДЕЛ 4. ПРИЛОЖЕНИЯ	19
Приложение 1. Игры на лыжах	19
Приложение 2. Примерные нормы нагрузок	21
Приложение 3. План воспитательной работы	22
Приложение 4. План работы с родителями	24
Приложение 5. Входная диагностика	25
Приложение 6. Текущий контроль	26
Приложение 7. Критерии уровня физической подготовленности	27
Приложение 8. Карта достижений	28
Приложение 9. Аттестации по итогам освоения программы	29

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

*На лыжах ты учишься принимать вызовы и наслаждаться процессом.
Дружно встаем на лыжи и отправляемся в светлое будущее!*

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Вставай на лыжи» (далее – Программа) разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики, современными нормативными документами в сфере образования и в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности реализации программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями ст. 84 Федерального закона от 29.12.2021 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также требования к физкультурно – оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни и здоровья обучающихся, психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Спорт включен в систему современной глобализации и, следовательно, развивается как многогранное социально-культурное явление. Мир быстрых изменений, трансформации, требующий гибкости, стойкости, способности быстрой адаптации к изменяющимся условиям, способности к преодолению ситуаций неуспеха, умения действовать в ситуациях неопределенности, требует сформированности данных качеств у подрастающего поколения. Это требует значительных физических и духовных ресурсов. Все это дают систематические занятия спортом.

Лыжный спорт задействует больше мышц, чем любой другой вид спорта, что делает его уникальным. С точки зрения физиологии лыжный спорт развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе. Занятия лыжным спортом способствуют становлению личности и победам над своими слабостями, содействуют улучшению дисциплины, развивают аналитическое мышление и многое другое.

Катание на лыжах — это не просто вид спорта, а целая философия, объединяющая людей в стремлении к свободе и взаимодействию с природой. Лыжи дарят ощущение полета, захватывающие пейзажи и свежий воздух обостряют чувства, наполняя сердце радостью и восторгом.

Один из самых популярных в мире видов спорта – лыжный – берет свое начало из глубокой древности. Для многих территорий республики Коми лыжи традиционно были не развлечением, а средством передвижения. И дети вставали на них, едва научившись ходить. *«Неслучайно самая древняя лыжа в мире, лыжа Йиркана возрастом более 7 тысяч лет, находится в Национальном музее Республики Коми. Беря своё начало с лесных промыслов, лыжные гонки продолжают развиваться и сегодня, поэтому по праву Коми можно назвать местом силы лыжников»*, – говорят сотрудники Республиканского лыжного комплекса имени Раисы Сметанино, расположенном в с.Вильгорт Республики Коми. Сегодня лыжный спорт является национальным видом спорта в Республике Коми, находится на особом контроле со стороны правительства. В практике реализации Программы целевая установка для обучающихся - применение в жизни освоенных лыжных техник, в том числе в целях сохранения культуры нашего региона.

Лыжные гонки, как вид спорта, включены во Всероссийский реестр и являются Олимпийским видом спорта. Обучение по Программе это – развитие интереса к систематическим занятиям спортом, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Программа реализуется в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Муниципальный центр дополнительного образования

Прилузского района» с.Объячево. При реализации Программы работа выстроена таким образом, что детям, проявившим значительные достижения в процессе обучения по Программе и мотивированных к спортивной карьере дает возможность продолжить свои занятия в дальнейшем по специализированным программам «Лыжные гонки».

1.1.1.Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, она знакомит детей с зимним видом спорта «Лыжные гонки» и способствует их физическому развитию и становлению личности.

1.1.2.Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена значимостью детского здоровья и благополучия как одного из национальных стратегических приоритетов государства.

Так, одним из национальных стратегических приоритетов сфере реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" является сбережение народа Российской Федерации и развитие человеческого потенциала. В Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года от 28 декабря 2021 г. № 3894-р определено, что приобщение лиц, не достигших возраста 18 лет, к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности.

Программа ориентирована на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Для более полного развития детей при реализации Программы используется конвергентный подход.

В лыжном спорте сочетаются спорт и философия.

Спорт связан с идеей соревнования, где участники стремятся превзойти друг друга. Спорт воспитывает дух соперничества, уважение к сопернику и способность принимать как победы, так и поражения. В этом смысле спорт становится платформой для развития моральных качеств, таких как честность, справедливость и терпимость. Спорт выступает и как средство для достижения физического здоровья, помогает укрепить и поддержать здоровье, а также научиться грамотно управлять своим телом.

Ярчайшим примером проявления философских аспектов спорта являются Олимпийские игры, зародившиеся еще в Древнем мире. Это были не просто соревнования с целью демонстрации, кто обладает большей силой или ловкостью, но и демонстрация сформировавшейся личности, показ своего мировоззрения и понимания места в мире. Таким образом, уже в тот период времени спорт стал одной из неотъемлемых частей культуры в области познания самого себя и созидания мира. Катание на лыжах – это своеобразный танец на снегу: для спортсменов – своего рода поэзия в движении, для любителей – великолепная возможность заниматься спортом на природе. Коллективная же цель может служить основой для построения гармоничного коллектива. Спорт — это философия успеха. Спорт дает возможность каждому решить, что для него личный успех.

1.1.3.Отличительные особенности программы, новизна

Программа направлена на раскрытие физического потенциала ребенка, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, достижение потенциально возможных индивидуальных достижений в спорте.

Разработчиком были изучены различные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности, например: Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» (Автор-составитель: Некипелов Е.С.),

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (автор-составитель Кальяк Г.М.), Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (Козловский И.В.) и др.

Отличительные особенности Программы от вышеперечисленных заключаются в том, что:

Основной упор идет не только на практическую деятельность, но и на изучение информации о возникновении лыж и истории развития лыжного спорта в республике Коми, а также на оздоровление - за счет планомерных физических нагрузок и педагогических здоровьесберегающих технологий, таких как «Дыхательная гимнастика», комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата, улучшения мобильности суставов, профилактики плоскостопия, улучшения осанки; комплекс упражнений нейрогимнастики для улучшающие концентрации внимания и снятия напряжения; восстановительный самомассаж, улучшающий восстановление мышечной ткани, способствующий психическому и физическому расслаблению.

Формируется система наставничества «ребенок – ребенок», «взрослый – ребенок»;

Обеспечивается психолого-педагогическое сопровождение подготовки обучающихся к соревнованиям.

Индивидуальные результаты планируются с ребенком в перспективе на год. В конце года идет сверка результатов.

Во время проведения занятий используется новая форма организации проведения текущего контроля – видео-, фото - контроль, которая способствует формированию навыка самоанализа и самоконтроля у обучающихся.

Реализация программы предполагает активное взаимодействие с родителями, *представителями организаций культуры и спорта в части разработки и обновления содержания программы (в части реализации воспитательного компонента программы) с учетом актуальных потребностей детей и их родителей/ законных представителей как субъектов образовательных отношений.*

1.1.4.Целевая аудитория (адресат программы)

Программа адресована детям от 7 до 10 лет. С раннего возраста детей переполняет энергия и у родителей возникает вопрос, куда же эту энергию направить для пользы ребенка.

Плюсы занятий лыжным спортом для детей включают:

1. Физическое развитие. Во время катания задействуются практически все группы мышц, что важно для гармоничного роста ребёнка. Также укрепляется сердечно-сосудистая система, повышается выносливость.
2. Психоэмоциональное развитие. Процесс обучения и катания приносит радость и удовлетворение, что помогает справляться со стрессом.
3. Социальные аспекты. Совместные занятия лыжами — это возможность завести новых друзей и научиться работать в команде.
4. Польза для здоровья. Занятия лыжами способствуют общей профилактике различных заболеваний. Регулярные физические нагрузки улучшают обмен веществ и повышают защитные функции организма.
5. Улучшение работы мозга. Физическая активность на свежем воздухе улучшает работу мозга, насыщая его кислородом.
6. Возможность заниматься спортом на природе, что будет особенно полезным и для организма в целом и для нервной системы в частности.

Перед записью в секцию рекомендуется пройти обследование и заручиться разрешением врачей.

Системная организация работы способствует формированию таких черт характера как: упорство, стремление, настойчивость, стрессоустойчивость.

Занятия в коллективе, где присутствуют общие ценности, способствуют и формированию положительных личностных качеств у детей.

1.1.5.Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 2 года обучения.

Срок освоения программы – 36 недель.

1 год обучения – 144 часа в год. 2 год обучения – 144 часа в год.

Общий объем программы: 288 учебных часов.

1.1.6.Форма обучения

Программа предусматривает очное обучение детей. Возможно использование дистанционного формата обучения.

1.1.7.Язык обучения

Занятия ведутся на русском языке.

1.1.8.Уровень программы

Программа реализуется на базовом уровне.

1.1.9.Особенности организации образовательного процесса

Программа направлена на знакомство детей с лыжным спортом.

В группу на обучение по Программе принимаются все желающие без предварительного отбора и подготовки.

Набор детей проводится в августе каждого учебного года на основании заявлений от родителей и допуска врача.

Особым условием для зачисления на программу является - справка от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям.

В течение года может быть организован добор детей на свободные места.

В процессе обучения по программе, обучающиеся, показывающие стабильно высокий уровень развития способностей, принимают участие в районных и межрайонных соревнованиях.

1.1.10.Режим занятий

Количество обучающихся в группе 12-20 человек.

Учебная нагрузка: 2 раза в неделю по 2 часа.

Занятие включает в себя: образовательная деятельность – 50 минут; воспитательно-досуговая – 15 минут и игровая деятельность – 15 минут.

1.2.Цель программы

Создать условия для формирования физических и личностных качеств обучающихся, путем вовлечения в занятия лыжным спортом.

1.3.Задачи программы

Учебные:

- сформировать начальные навыки передвижения на лыжах через освоение основных техник лыжных ходов.
- сформировать знания об истории лыж, разновидностях лыжного спорта и истории развития лыжного спорта в Республике Коми.
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

Развивающие:

- повысить уровень физической подготовки через развитие мышечного каркаса, формирование навыков управления своим телом;
- сформировать навык самоорганизации (надевание лыжной экипировки, завязывать шнурки);

- сформировать навык планирования и выстраивания действий при заданных условиях и в условиях неопределённости

Воспитательные:

- воспитывать такие личностные качества, как упорство, сознательная дисциплина, внимание, настойчивость и стрессоустойчивость;
- способствовать формированию у обучающихся морально-волевых качеств и положительного социального опыта через совместную деятельность: тренировочный процесс, соревнования и досуговые мероприятия;
- сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и положительное отношение к занятиям национальным видом спорта

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- у обучающихся сформированы начальные передвижения на лыжах
- обучающиеся имеют средний и высокий уровень физической подготовки;
- обучающиеся знакомы с историей лыж, разновидностями лыжного спорта и историей развития лыжного спорта в Республике Коми.

Метапредметные:

- у обучающихся сформирован навык самоорганизации (надевание лыжной экипировки, завязывать шнурки);
- у обучающихся сформирован навык планирования и выстраивания действий при заданных условиях.

Личностные:

- будут сформированы морально-волевые качества и положительный социальный опыт через совместную деятельность: тренировочный процесс, соревнования и досуговые мероприятия;
- у обучающихся развиты такие личные качества как: упорство, сознательная дисциплина, внимание, настойчивость, стрессоустойчивость;
- сформировано представление о здоровом образе жизни и положительное отношение к занятиям национальным видом спорта.

1.5. Содержание Программы

1.5.1. Учебный план 1 год обучения

№	Раздел Программы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	опрос
2	Общая физическая подготовка (в том числе подвижные и спортивные игры)	20	2	18	Педагогическое наблюдение, тестирование, зачет, сдача норм ГТО
3	Специальная физическая подготовка	26	3	23	Педагогическое наблюдение, участие в контрольных стартах
4	Тактическая подготовка	5	2	3	Педагогическое наблюдение
5	Техническая подготовка	5	2	3	Педагогическое

					наблюдение, фото-, видео- фиксация
6	Воспитательная и психологическая подготовка	2	1	1	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
7	Соревновательная подготовка	4	-	4	Педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях
ВСЕГО ЧАСОВ		72			

1.5.2. Учебный план 2 год обучения

№	Раздел Программы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	13	11	-	опрос
2	Общая физическая подготовка (в том числе подвижные и спортивные игры)	47	2	45	Педагогическое наблюдение, тестирование, зачет, сдача норм ГТО
3	Специальная физическая подготовка	46	4	42	Педагогическое наблюдение, участие в контрольных стартах
4	Тактическая подготовка	6	4	2	Педагогическое наблюдение
5	Техническая подготовка	15	5	10	Педагогическое наблюдение, фото-, видео- фиксация
6	Воспитательная работа	9	4	5	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
7	Соревновательная подготовка	10	-	10	Педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях по лыжным гонкам, гонкам на охотничьих лыжах.
ВСЕГО ЧАСОВ		144	35	109	

1.5.3. Содержание учебного плана 1, 2 год обучения

Разделы и содержание учебного плана Программы 1 и 2 года обучения идентичны, различие в глубине и сложности информации и заданий.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие – знакомство с лыжным спортом. Инструктаж по технике безопасности (пожарной, ПДД, на воде и др). Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Правила безопасности на занятиях лыжной подготовки.

Цели и задачи Программы. Термины (понятия), принятые в современной теории лыжного спорта.

История лыж и развития лыжного спорта в Республике Коми. Разнообразие лыжного спорта. Роль лыж в жизни людей. Охотничьи лыжи – лямпы – в прошлом и в настоящем. Экипировка лыжников/лямпистов зимой и летом. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Требования к одежде и обуви для занятий.

Строевые упражнения. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья, развитие физических качеств.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о технике выполнения физических упражнений и их влиянии на организм, объяснение правильности выполнения и практического применения, правила игр.

Практика:

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 комплексы на различные группы мышц:

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.

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.

Игры подвижные («чай-чай - выручай», «третий лишний», «рыбалка» и др.), спортивные (футбол, баскетбол, волейбол) и игры на лыжах («Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота», «Догони преподавателя», эстафеты и др)

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Объяснение техники выполнения, правильности исполнения и практического применения. Отличия ОФП от СФП.

Практика:

Комплекс подводящих упражнений для овладения элементами техники классических лыжных ходов

Комплекс подводящих упражнений для овладения элементами техники конькового хода

Комплекс подводящих упражнений для овладения элементами способов подъема

Комплекс подводящих упражнений для овладения элементами способов спуска

Комплекс подводящих упражнений для овладения элементами способов торможений

Комплекс подводящих упражнений для овладения элементами способов поворотов

Все подводящие упражнения к специфическим движениям лыжников, например:

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 и др.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Теория: Сведения по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Наблюдение и анализ соревнований с участием сильнейших лыжников, просмотр кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов. Изучение рельефа трасс, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды и др.

Практика: практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований, например: повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу или повторное прохождение отрезков дистанции, различными лыжными ходами и др.

Раздел 5. Техническая подготовка

Теория: Объяснение техники выполнения того или иного действия либо лыжного хода, правильности исполнения и практического применения. Просмотр, анализ схем выполнения. Осваивание теоретических знаний в области основ техники физических упражнений.

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

Практика: опробование, корректировка техники различных элементов, движений, устранение отдельных неточностей и ошибок.

Изучаемые технические действия:

Спортивная ходьба

Легкоатлетический бег (краткие, средние, длинные дистанции)

Бег по пересеченной местности

Имитация шаговая, беговая, прыжковая, с палками, без палок;

Передвижение ступающим (лямпы) и скользящим (лыжи беговые) шагами;

Попеременный двушажный ход;

Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;

Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», на лыжах, на лямпах;

Повороты переступанием на месте/ в движении;

Торможение падением, «плугом», «полуплугом»;

Повороты переступанием;

Изучение элементов горнолыжной техники;

Непрерывное передвижение по заданным дистанциям.

Раздел 6. Воспитательная работа

Ведется согласно плана воспитательной работы, возможны корректировки в течение учебного года (Приложение).

Раздел 7. Соревновательная подготовка.

Участие обучающихся, показывающих наиболее стабильно высокие результаты, в соревнованиях по лыжным гонкам, в гонках на охотничьих лыжах, сдача нормативов ГТО, в легкоатлетических соревнованиях.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю
2 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю

Ежегодно, на основе учебного плана, с учётом корректировки образовательной программы, соревнований и аттестаций на каждую учебную группу составляется календарный учебный график (Приложение № 1), который отражает последовательность и особенности реализации учебного плана.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Лямпы, комплекты лыжного инвентаря (лыжи с креплениями, ботинки лыжные, палки лыжные)
3. Лыжная трасса;
4. Помещение лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь;
5. Резиновые жгуты.
6. Медболы.
7. Инвентарь для спортивных игр (мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные)
8. Теннисные мячи.
9. Набивные мячи 1кг, 3 кг.
10. Барьеры для прыжков.
11. Кардио-лестница.
12. Скакалки.
13. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта;
14. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

2.2.2 Информационное обеспечение

Программа предполагает активное использование информационных источников и технологий. Электронные образовательные ресурсы на занятиях способствуют повышению эффективности дистанционного обучения в дополнительном образовании.

1. Видеоуроки.
2. Социальные сети.

2.2.3 Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование.

2.3 Формы аттестации

Результаты обучения по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Вставай на лыжи» физкультурно-спортивной направленности представляют собой систему диагностики развития способностей обучающихся.

Результаты определяются через комплекс диагностических мероприятий:

- уровень достижения предметных результатов;
- уровень достижения метапредметных результатов;
- уровень достижения личностных результатов.

С целью определения уровня достижений проводится:

Входная диагностика (собеседование с родителями и обучающимися для выявления индивидуально-личностных физических особенностей, качеств характера и интересов ребёнка); пробная тренировка с целью оценки способностей.

Текущий контроль (выполнение контрольных заданий, сдача теоретических и физических зачетов, нормативов, использование фото-, видео- контроля). Анализируется степень усвоения обучающимися материала в течение определенного учебного периода по основным учебным разделам.

В соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего, промежуточного и итогового контроля успеваемости обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района» проводятся промежуточный и итоговый контроль освоения Программы.

Промежуточный и итоговый контроль освоения программы - зимний и летний период – тестирование, результаты участия в соревнованиях.

Итоговое занятие – подведение итогов в конце учебного года с проверкой физических качеств.

Личностные результаты обучения фиксируются методами педагогического наблюдения, бесед, тестирования. Наблюдение за деятельностью учащегося ведется на занятиях. Оценка результатов образовательной деятельности производится за месяц до окончания обучения по программе. Для оценки результатов обучения по программе используются следующие критерии, показатели и способы диагностики, которые отражены в Таблице 1.

Таблица 1.

Результативность образовательного процесса

Критерии	Показатели	Методы диагностики, индикаторы
Личностные результаты		
Проявление качеств на занятиях	у обучающихся развиты такие личные качества как: упорство, настойчивость, стрессоустойчивость	Педагогическое наблюдение, беседа
Представление о здоровом образе жизни	сформировано представление о здоровом образе жизни	Педагогическое наблюдение, беседа с детьми
Способность своевременно решать конфликтные ситуации, осознание себя частью коллектива	будут сформированы морально-волевые качества и положительный социальный опыт через совместную деятельность: тренировочный процесс, соревнования и досуговые	Педагогическое наблюдение

	мероприятия	
Метапредметные результаты		
Навык надевания экипировки, умение завязывать шнурки	у обучающихся сформирован навык самоорганизации	Педагогическое наблюдение
Умение планировать и выстраивать действия	у обучающихся сформирован навык планирования и выстраивания действий при заданных условиях	Педагогическое наблюдение, беседа с детьми
Предметные результаты		
Владение основами техники передвижения на лыжах/лямпах	у обучающихся сформированы начальные навыки передвижения на лыжах/лямпах	Результаты контрольных тренировок, соревнований. Зачет по владению техниками лыжных ходов.
Уровень физической подготовки	обучающиеся имеют средний и высокий уровень физической подготовки	Сдача СФП-нормативов, ОФП-нормативов
Интерес к лыжному спорту.	обучающиеся знакомы с историей лыж и лыжного спорта, интересуются и следят за развитием спорта в настоящее время (просмотр соревнований онлайн и видео)	Педагогическое наблюдение

2.4 Оценочные материалы

Входная диагностика: При записи учащегося в группу «Вставай на лыжи» проводится собеседование с родителями и пробная тренировка (Приложение №2).

Текущий контроль (Приложение №3):

1. Беседа по теме «Лыжный спорт».
2. Практический зачет по умению надевать экипировку и завязывать шнурки.
3. Практический зачет по прохождению дистанции в заданной технике.
4. Практический зачет по нормативам ОФП.
5. Участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация и аттестация по итогам освоения программы

Личностные результаты

При организации диагностического наблюдения за обучающимися необходимо опираться на карту педагогического наблюдения «Шкала достижений» (Приложение № 4).

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются в ходе педагогического наблюдения за детьми в процессе итогового занятия, контрольного задания, подготовки к соревнованиям и т.п. Дети демонстрируют результаты обучения согласно контрольным показателям, обозначенным в карте педагогического наблюдения «Карта умений» (Приложение № 5).

Предметные результаты

Предметные результаты выявляются в процессе педагогического наблюдения при подготовке обучающихся к участию в соревнованиях и контрольных стартах (Приложение № 6).

Мониторинг качества освоения программ

Результаты и материалы текущего контроля (контрольные занятия в течение года, открытые занятия, фото-, видео- контроль) и итоговый контроль освоения программы позволяют определить для каждого обучающегося уровень её освоения, сделать выводы о динамике в развитии детей и характере дальнейшего планирования в развитии спортивных данных обучающихся различного уровня способностей, их одаренности с использованием дифференцированного подхода к организации образовательной деятельности.

2.5 Методические материалы

Методы обучения

Словесные: объяснение технической и физиологической составляющей упражнений, новых терминов и понятий, рассказ об истории возникновения лыж, о зарождении лыжного спорта, о достижениях лыжников Республики Коми, Прилузского района в лыжных гонках и гонках на охотничьих лыжах.

Наглядные: демонстрация педагогом образца исполнения физических упражнений, техник лыжных ходов, использование иллюстраций, видео примеров.

Практические: отработка техник и упражнений на практике.

Педагогические технологии

Игровые технологии - включают достаточно обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В отличие от игр вообще, педагогическая игра обладает существенным признаком - четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебнопознавательной направленностью.

Технология здоровьесберегающая - применению этой технологии способствуют самые разнообразные формы воспитательной работы, приемы и методы. Мероприятия по воспитанию санитарно-гигиенических норм: спортивные соревнования, Дни здоровья, походы и экскурсии, беседы по правилам дорожного движения, акции, направленные на пропаганду ЗОЖ и разнообразные КТД.

Технологии социального воспитания подрастающего поколения – это группа социальных технологий, ориентированных на осуществление важнейшей функции общества – подготовку подрастающих поколений к включению в общественную жизнь, нормальному функционированию в обществе. Пример социально - воспитательных технологий - технологии семейного воспитания.

• *Технологии семейного воспитания* - основными воспитателями являются, прежде всего, родители, а задача любого образовательного учреждения – это оказание помощи и поддержки им. Родители и педагоги – воспитатели одних и тех же детей, и результат воспитания может быть успешным тогда, когда педагоги и родители станут союзниками. Проведение разнообразных мероприятий позволяет укрепить взаимодействие педагогов с семьями учащихся, активизировать педагогическое общение родителей с детьми.

Технология интерактивного воспитания - это прежде всего, диалоговое воспитание, в ходе которого осуществляется взаимодействие педагога в качестве воспитателя и обучающегося. При интерактивном воспитании педагог выполняет функцию помощника в работе, одного из источников информации. Центральное место в его деятельности занимает не отдельный обучающийся как индивид, а группа взаимодействующих обучающихся, которые стимулируют и активизируют друг друга.

Принцип сознательности и активности

Этот принцип предполагает осмысленное овладение техникой передвижений, творческое отношение и заинтересованность в обучении, ответственность за правомерное применение изученных приемов в повседневной жизни. Для сознательного овладения

техникой передвижений необходимо научить обучающихся умению оценивать результаты собственных действий, преодолевать трудности, связанные с освоением техники и погодными условиями, самостоятельно работать над совершенствованием изучаемых упражнений, контролировать свои действия на занятиях и в повседневной жизни.

Принцип наглядности

Этот принцип предусматривает использование при обучении различных приемов и средств: устное объяснение, практическая демонстрация, показ видео- и фотоматериалов, рисунков и схем, имитация, в том числе с помощью различных приспособлений и тренажеров. Обучение каждому техничедействию начинается с его объяснения и показа. Показ должен быть четким и правильным, сопровождаться лаконичными пояснениями, при этом внимание обучающихся акцентируется на наиболее важных элементах. Каждый отрабатываемый элемент техники должен быть объяснен как с точки зрения его выполнения, так и с точки зрения той смысловой нагрузки, которую он несет. Чтобы облегчить ученикам выполнение нового технического действия, необходимо показать его связь с изученными ранее приемами, подчеркивая сходства и различия.

Принцип доступности

Этот принцип предполагает, что перед занимающимися ставятся только посильные задачи, с учетом их возраста, пола, уровня физической подготовки. Как определил чешский педагог Я. А. Коменский, следует переходить от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Обучение в передвижению на лыжах начинается с изучения отдельных элементов. При этом обучение конкретному элементу или комбинации элементов условно можно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап – начальное обучение, когда создается общее представление об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате получения первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия и др.) в памяти ученика устанавливаются общие связи с уже изученными элементами, обеспечивающие построение программы технических действий по его выполнению.

Второй этап – углубленное разучивание технического действия, когда в результате активной совместной работы Педагог-Ребенок отрабатывается техника выполнения элемента. В процессе этой отработки уточняется представление об элементе, устраняются ошибки и обеспечивается возможность самостоятельного выполнения технического действия.

Третий этап – закрепление и совершенствование техники выполнения элемента, в процессе которого степень овладения элементом доводится до автоматизма, позволяющего выполнять этот элемент в различных условиях (в том числе в соревновательных), не теряя времени на размышление о порядке его выполнения. Необходимо добиваться, чтобы с самого начала обучающиеся выполняли то или иное действие правильно. Если возникают общие для всей группы или большинства учеников ошибки, следует остановить занятие и указать на недостатки. При этом надо показать, как правильно выполнять тот или иной технический элемент, несколько раз проконтролировать правильность его выполнения.

Очень важно, чтобы во время занятий обучающиеся не только сами правильно выполняли то или иное техническое действие, но и следили за правильностью его выполнения своими товарищами и, в случае необходимости, помогали им устранять замеченные недостатки. Такое активное сознательное отношение к изучаемому материалу способствует более успешному его усвоению, так как заметив ошибки, которые допускает товарищ, сам обучающийся постарается их не допускать.

Принцип систематичности и последовательности

«Повторяя беспрестанно старое и, при каждом повторении, прибавляя немного нового, дитя прочно усваивает громадное количество фактов, которого бы ему никогда не сделать, не строя нового на прочном фундаменте старого», – писал великий русский педагог К. Д. Ушинский.

Этот принцип предполагает преподавание и усвоение техники и тактики лыжных гонок в определенном порядке, системе. Он требует логического построения как содержания, так и процесса обучения, что выражается в соблюдении ряда правил. Например, прежде чем приступить к обучению передвижения тем или иным способом, следует научить правильно стоять, двигаться без лыж с правильным чередованием движений рук-ног, а перед тем, как обучать прохождению дистанций следует убедиться, что ученик освоил базовые техники передвижения на коротких отрезках, включающие в себя также и подъемы, спуски, повороты.

Требование систематичности и последовательности в обучении нацелено на сохранение преемственности содержательной и процессуальной сторон обучения, при которой каждое занятие – это логическое продолжение предыдущего, как по содержанию, так и по формам и способам выполняемых учениками упражнений и технических действий.

Учебный материал распределяется так, что техника и тактика лыжного спорта изучаются как бы по спирали: ранее освоенные лыжные хода повторяются через некоторое время, но уже в более сложной форме. Это дает возможность не только обучать занимающихся отдельным техническим действиям и совершенствовать изучаемые ими приемы в целом, но и исправлять допущенные на предыдущих занятиях ошибки и погрешности.

Формы организации учебного занятия

Фронтальная форма предполагает организацию деятельности обучающихся всей группы над единым заданием при сотрудничестве детей друг с другом при непосредственном руководстве педагога.

Индивидуальные формы организации учебной деятельности предполагают работу над единым или различными заданиями при опосредованном руководстве педагога.

Групповая форма организации учебной деятельности предполагает выполнение одинаковых или дифференцированных заданий малыми группами (2–6 человек) при их сотрудничестве внутри групп и при опосредованном руководстве педагога.

Алгоритм учебного занятия

Занятия по Программе практико-ориентированные. Практическим упражнениям отводится до 90% учебного времени.

Структура традиционного занятия

1. Построение, приветствие, проверка готовности к занятию, обзор плана на тренировку: чему будет посвящена, на что обратить внимание.
2. Комплекс ОФП/ разминка-разогрев.
3. Основной тренировочный процесс.
4. Игра с развитием общефизических, интеллектуальных качеств.
5. Заминка
6. Анализ занятия, ритуал.

РАЗДЕЛ 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

3.1. Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.);
4. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г № 809 «Об утверждении Основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
6. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
7. Указ Президента Российской Федерации «О проведении в Российской Федерации Года семьи» от 22 ноября 2023 года №875;
8. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года от 24.11.2020 г. №3081-р;
9. Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
10. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 30 декабря 2018 года;
11. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04 декабря 2007 года (с изменениями);
12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 июня 2023 года № 437 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»;
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
14. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм» СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
15. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р); 42
16. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3);

17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
20. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
21. Распоряжение Правительства Новосибирской области от 21.10.2022 г. № 756 -рп «О прогнозе-социально-экономического развития Новосибирской области на 2023 год и плановый период 2024 и 2025 годов»;
22. Устав МБУДО «МЦДО Прилузского района»;
23. Локальные акты МБУДО «МЦДО Прилузского района».

3.2.Список литературы для педагога

1. Гавричков, Л.В. Лыжная подготовка / Л.В. Гавричков. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 112 с.
2. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 256 с.
3. 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
4. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980
5. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1983
6. 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.
7. 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
8. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск: СГИФК, 1993
9. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
10. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982

3.3.Список литературы для детей и родителей

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? -М., 2008;
2. Будем спортом заниматься. - М.: Музыка, 2014. - 383 с.
3. Сафронов В.К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха. -1990 Танюшкин А.И., Фомин В.П., Игнатов. – 1991;
4. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили-1980.

РАЗДЕЛ 4. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Игры на лыжах

Удержание равновесия

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

Общий старт

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

Переноска палок

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

Старт шеренгами

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

Быстрый лыжник

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители

которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

Ветерок

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

Кто меньше

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.

Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

С горы в ворота

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

Встречная эстафета с переноской палок

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

Правильно применяй ход

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки.

Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).

По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двушажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двушажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков

Командная гонка

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром 200—600 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время

Приложение 2.

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НАГРУЗОК

	1 год обучения	2 год обучения
Допустимые дистанции в соревнованиях по кроссу	300 -500 м	300 -500 – 1000 м
Допустимые дистанции в соревнованиях на лыжах	500-1000 м	500-1000-1500 м
Пешие походы	до 1 час.30 мин.	до 1 час.30 мин
Кроссовый бег в чередовании с ходьбой	до 6	до 4
Отрезки для воспитания быстроты движений без лыж	10-30 м до 3-4 раз	10-30 м до 4-5 раз
Отрезки для воспитания скоростной выносливости без лыж	До 100X3	До 120X4
Лыжные походы	до 1 час.30 мин.	до 1 час.30 мин
Отрезки для воспитания скоростных способностей при передвижении на лыжах	До 100X7	До 100X9
Отрезки для развития скоростной выносливости при передвижении на лыжах	до 150X4	до 200X5

Приложение 3.

План воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
Духовно-нравственное направление	«Терроризм – зло против человечества»	Профилактическая беседа	сентябрь
	«Краски осени»	Экскурсионная прогулка в осенний лес	сентябрь
Социальное направление	Десант добрых дел	Акция по уборке территории	октябрь
Общекультурное направление	«Осторожно, гололед!»	Лекция правила ПДД	ноябрь
Здоровьесберегающее направление	Лаборатория здоровья	Игра по станциям «Тропой предков»	ноябрь
Духовно-нравственное направление	«В плену иллюзий»	Профилактическая беседа об опасности виртуальной жизни	декабрь
Общекультурное направление	«Подарок елке»	Конкурс поделок	декабрь
Общекультурное направление	«Последствия шалости с пиротехникой»	Профилактическая беседа	декабрь
Здоровьесберегающее направление	«Сюрприз от Деда Мороза»	спортивный праздник	январь

Общекультурное направление (экологическое воспитание)	«Покорми птиц зимой»	Акция	февраль
Здоровьесберегающее направление	«Красавица зима»	Лыжная прогулка	февраль
Здоровьесберегающее направление	«Километры здоровья», приуроченная ко Всемирному дню здоровья	Акция, Лыжная прогулка	апрель
Здоровьесберегающее направление	«С приветом по планетам»	Игровая программа, посвященная Дню космонавтики	апрель
Духовно-нравственное направление	«Ветеран живет рядом»	Акция	май
		Участие в акциях, конкурсах, тематических неделях и др. мероприятиях МЦДО	В течение года
		Индивидуальная работа с одарёнными детьми	Постоянно
		Инструктаж с воспитанниками по ТБ при проведении массовых мероприятий	По мере необходимости
		Экскурсии по селу, посещение музея, выставок, участие массовых мероприятий (Лыжня России и др)	В течение года

Приложение 4.

План работы с родителями

Название мероприятия	Тема и форма проведения	Сроки проведения	Группа, год обучения
	Групповые и индивидуальные консультации, беседы	В течение года	Все группы
	Ответы на вопросы в беседах в ВК	В течение года	Все группы
	Спортивно-развлекательные мероприятия с детьми	По плану ВР	Все группы
	Родительские собрания	По мере необходимости	Все группы
«Мы со спортом очень дружим!»	Фотоконкурс	январь	Вставай на лыжи
«В семье растёт спортсмен»	Круглый стол	Декабрь	Вставай на лыжи, Волейбол
	Лыжные походы с детьми	По плану ВР	
«Посмотрите, что мы можем!»	(открытые занятия)	По желанию родителей (по согласованию)	Все группы

Входная диагностика

Вопросы для собеседования с родителями и обучающимися

1. Почему ваш ребёнок хочет заниматься лыжным спортом?
2. Есть ли у ребёнка медицинские противопоказания для занятий?
3. Как вы оцениваете уровень физической подготовки вашего ребёнка?
4. Какие цели вы ставите перед ребёнком в спорте?

Вопросы для собеседования с обучающимися

1. Ты любишь спорт?
2. Занимался/ешься ли ты какими-то видами спорта? Если да, то каким и как долго?
3. Любишь ли ты гулять на улице с друзьями или лучше сидеть дома у компьютера?
4. Какие цели ты ставишь перед собой в лыжах?

Пробная тренировка

1. Проверка координации и выносливости, посредством разминочных заданий.
2. Проверка силовых показателей: скручивания корпуса на пресс, присед, отжимания за 30 секунд.
3. Проверка уровня освоения базовых передвижений (ходьба, бег, галоп, приставной шаг)

Текущий контроль

1. Беседа по теме «Лыжные гонки. История возникновения и развития»

Вопросы для беседы:

- Что такое лыжный спорт? Где и как оно зародилось?
- Особенности и виды лыжного спорта?

2. Практический зачет по умению завязывать шнурки

	критерии	Зачет/не зачет
Этапы завязывания шнурков:		
1	Надеть развязанный кроссовок на ногу	
2	Потянуть края шнурков, чтобы затянуть их.	
3	Перекрестить левый и правый шнурок. Левый шнурок должен пройти под правым	
4	Взять новый левый шнурок и сделать из него петлю. Сделать петлю правым шнурком и провести его над левой петлей.	
5	Завязать шнурки в узелок, как делалось со шнурками вначале.	
6	Потянуть и закрепить «бантик»	

3. Практический зачет по выполнению технических действий (зачет/не зачет)

- «Техника одновременного одношажного хода»;
- «Техника одновременного бесшажного хода»;
- «Техника прохождения подъема»;
- «Техника прохождения спуска»;
- «Техника разворота»;
- «Техника передвижения на лыжах (охотничьих лыжах)»;
- «Техника попеременного хода»

Критерии уровня физической подготовленности

№	Контрольные упражнения	результаты		уровень
		мальчики	девочки	
1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	17-19	18-20	Высокий
		13-16	13-17	Средний
		7-12	8-12	Низкий
2	Прыжок в длину с места (см)	143-150	136-146	Высокий
		128-142	118-135	Средний
		119-127	108-117	Низкий
3	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6.0-5.8	6.2-6.0	Высокий
		6.7-6.1	6.7-6.3	Средний
		7.0-6.8	7.0-6.8	Низкий
4	Бег 1000 м Без учета времени	100%	100%	Высокий
		70% - 99%	70%-99%	Средний
		менее 70%	менее 70%	Низкий

Карта ДОСТИЖЕНИЙ

ФИО _____

Группа _____

Год обучения _____

Упражнения-нормативы	Результат		Оценка	Оценка	Замечания/ комментарии
	сентябрь	май	сент.	май	

Участие в мероприятиях, соревнованиях

№	наименование	результат	комментарии

Приложение 9.

Аттестации по итогам освоения программы

Карта педагогического наблюдения «Уровень достижения личностных результатов»

1. Проявляет/не проявляет интерес к спорту.
2. Проявляет/не проявляет инициативу на занятиях.
3. Понимает/не понимает важности здорового образа жизни.
4. Стремится/не стремится соблюдать правила здорового образа жизни.
5. Понимает/ не понимает значение, историю, правила лыжного спорта.

Учебный план 1 год обучения

№	Раздел Программы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	опрос
2	Общая физическая подготовка (в том числе подвижные и спортивные игры)	7	2	5	Педагогическое наблюдение, тестирование, зачет, сдача норм ГТО
3	Специальная физическая подготовка	7	3	4	Педагогическое наблюдение, участие в контрольных стартах
4	Тактическая подготовка	8	2	6	Педагогическое наблюдение
5	Техническая подготовка	5	2	3	Педагогическое наблюдение, фото-, видео- фиксация
6	Воспитательная и психологическая подготовка	2	1	1	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
7	Соревновательная подготовка	2	-	2	Педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях
ВСЕГО ЧАСОВ		36			

Учебный план 1 год обучения

№	Раздел Программы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	опрос
2	Общая физическая подготовка (в том числе подвижные и спортивные игры)	20	2	18	Педагогическое наблюдение, тестирование, зачет, сдача норм ГТО
3	Специальная физическая подготовка	26	3	23	Педагогическое наблюдение, участие в контрольных стартах
4	Тактическая подготовка	5	2	3	Педагогическое наблюдение
5	Техническая подготовка	5	2	3	Педагогическое наблюдение, фото-, видео- фиксация
6	Воспитательная и психологическая подготовка	2	1	1	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение

7	Соревновательная подготовка	4	-	4	Педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях
ВСЕГО ЧАСОВ		72			

Календарно – тематический план

№	Раздел Программы	Количество часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		всего	теори я	практ ика									
1	Теоретическая подготовка	5	5	-			1	1	1		1		1
2	Общая физическая подготовка (в том числе подвижные и спортивные игры)	7	2	5			1	2		2	1		1
3	Специальная физическая подготовка	7	3	4				1	2	1	1	2	
4	Тактическая подготовка	8	2	6			2	1		2		2	1
5	Техническая подготовка	5	2	3			1		1		1	1	1
6	Воспитательная и психологическая подготовка	2	1	1					1				1
7	Соревновательная подготовка	2	-	2							1		1
ВСЕГО ЧАСОВ		36					5	5	5	5	5	5	6

