

Управление образования
Администрации Сергиево-Посадского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8 г. Пересвета»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
от «18» декабря 2020 г.
Протокол № 3



Утверждаю
приказом МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 8 г. Пересвета»
И.Д. Бурая.
от «18» декабря 2020 г. № 96-од

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Секция «Лыжная подготовка»
(стартовый уровень)
Возраст обучающихся: 5 - 11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Прощенкова Евгения Сергеевна,
педагог

г. Пересвет
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Секция «Лыжная подготовка»» (стартовый уровень) разработана в соответствии с

— Федеральным Законом РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

— Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р),

— Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008),

— Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41),

— Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16),

— Общими требованиями к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040),

— Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242),

— Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму Департамента

государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564),

— Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844),

— Приказом Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499 «Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся»,

— Инструктивным письмом Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 – 13 в/07 «Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области»,

— Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

— Программа адаптирована, разработана на основе авторской дополнительной образовательной программы «Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка» Кузнецова В.С. М-Просвещение, 2014 является прикладной, модифицированной, носит лично - ориентированный характер и направлена на овладение обучающимися различными навыками передвижения на лыжах и основными понятиями физического воспитания и спорта.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Актуальность данной программы обусловлена общественной потребностью в формировании разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Одновременно программа создаёт условия для получения знаний смежных предметных областей.

Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной

активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. В процессе тренировок и игр у 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 и функциональных систем организма.

Цели и задачи курса

Программа ставит *целью*:

— формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Исходя из этой цели, программа формирует *задачи* обучения:

образовательные (предметные)

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля;
- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

личностные

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

метапредметные:

- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников-гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Адресат программы

Программа рассчитана на разновозрастную категорию детей от 5 до 11 лет.

В этом возрасте появляется желание детей расширить кругозор, попробовать себя в различных видах деятельности, заполнить свободное после школьных занятий время и поиск интересного дела.

Психологические особенности у данного возраста характеризуются своеобразием психических процессов: проявляется сравнительная слабость произвольного внимания и его небольшая устойчивость, но значительно лучше развито непроизвольное внимание. Постепенно ребенок учится направлять и устойчиво сохранять внимание на нужных, а не просто внешне привлекательных предметах. Развитие внимания связано с расширением его объема и умением распределять внимание между разными видами действий. Поэтому учебные задачи целесообразно ставить так, чтобы ребенок, выполняя свои действия, мог и должен был следить за работой товарищей.

Продуктивность памяти обучающихся данного возраста зависит от понимания ими характера задачи и от овладения соответствующими приемами и способами запоминания и воспроизведения. Соотношение произвольной и произвольной памяти в процессе их развития внутри учебной деятельности различно. В возрасте от 5 до 7 лет эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного, так как у детей еще не сформированы особые приемы осмысленной обработки материала и самоконтроля. По мере формирования приемов осмысленного запоминания и самоконтроля произвольная память у обучающихся 8-11 лет оказывается во многих случаях более продуктивной, чем произвольная.

К физиологическим особенностям данной возрастной категории обучающихся относят стабилизацию скорости роста, а также появлению некоторых скоплений жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Менее опасными становятся переохлаждения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез. Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка (становится физически более сильным и работоспособным). Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам начинают проявляться отличия в строении скелета мальчиков и девочек: таз у девочек более широкий, имеется тенденция к расширению бедер.

Также к 10-11 годам завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.).

Объем и срок освоение программы

Программа рассчитана на годичный курс обучения детей в объёме 72 часа.

Форма обучения - очная

Режим занятий

Занятия проходят в группе 20 человек, 2 раза в неделю по 1 академическому часу, (академический час – 45 мин.).

Планируемые результаты освоения программы

В процессе освоения программы обучение на занятиях направлено на получение обучающимися определённых знаний и умений, формирование ряда компетенций и личностных качеств, достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

В результате изучения курса программы обучающиеся должны:

знать/понимать:

- значение лыжной подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовкой;
- правила подбора одежды и обуви для занятий;
- наиболее типичные ошибки при освоении техники способов передвижения на лыжах;
- упражнения для развития физических способностей;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок;
- правила оказания первой помощи при обморожениях;
- основные правила соревнований по лыжным гонкам.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой;
- передвигаться на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересеченной местности, выполнять подъёмы, спуски, повороты, торможения на лыжах;
- выполнять (варьировать) различные способы передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности;
- регулировать и контролировать физическую нагрузку во время занятий лыжной подготовкой;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лыжной подготовкой;
- оценивать эффективность занятий лыжной подготовкой;
- использовать лыжные прогулки как средство активного отдыха.

Предметные результаты.

- владение основными способами передвижения на лыжах;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь;
- владение способами физкультурно-оздоровительной деятельности;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты и выносливости;
- владение способами контроля и самоконтроля.

Метапредметные результаты.

- планирование и регуляции своей деятельности;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- умение технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Личностные результаты.

- формирование ценности здоровья;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение;
- владение умением осуществлять поиск информации;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития;
- развитие морального сознания;
- формирование культуры движения, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
- воспитание российской гражданской идентичности;
- воспитание чувства ответственности.
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятиями, владение специальной терминологией.

Компетенции и личностные качества, приобретенные в результате освоения программы:

- усвоение правил поведения в общественных группах;
- трудолюбие, внимательность;
- приобретение навыков поведения в социуме;
- ценностное понимание значения здорового образа жизни;
- умение получать информацию разными способами и использовать её;
- стремление к личностному и физическому самосовершенствованию и саморазвитию;
- умение успешно действовать на основе знаний и умений, приобретённых в процессе обучения в решении профессиональных и жизненных задач;
- умение определять как приоритет социальные привычки, относящиеся к здоровому образу жизни.

Формы аттестации

Анкетирование, тестирование; участие в соревнованиях и контрольных стартах.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Определение результативности программы осуществляется посредством экспертизы и мониторинга образовательных результатов, которые проводятся в ходе текущего контроля, входного контроля (проводится в начале года), промежуточного контроля (проводится в конце первого полугодия года и в конце года) и итогового контроля (по окончании обучения), а также посредством мониторинга отзывов детей и родителей. Текущие результаты фиксируются в дневнике наблюдений педагога, в грамотах (дипломах, сертификатах и др.) обучающихся, оценочных формах, протоколах, посредством материалов видеозаписи, фото, др. Промежуточные и итоговые результаты фиксируются в аналитических справках о результатах обучения и итоговых диагностических картах

результатов обучения; для оценки результатов используется уровневая оценочная система (Диагностические карты результатов обучения и критерии оценки результатов представлены в приложении № 1). Основными критериями результативности программы являются достижения обучающихся, собранные в личном портфолио (результаты их участия в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, проектной и исследовательской деятельности; результаты анкетирований, тестирований, результаты педагогических наблюдений и др.) и удовлетворённость деятельностью всех участников образовательного процесса (результаты оценки детей и родителей, педагога).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Образовательные результаты могут быть предъявлены посредством участия в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, проектной и исследовательской деятельности; в результатах анкетирований, тестирований.

Перечень материально-технического и учебно-методического (информационного) обеспечения

Для обучения используются *специализированные помещения* образовательной организации: спортивные залы, а также пришкольный лыжный стадион. Учебные и экскурсионные практики могут проходить на территории организаций партнёров, в том числе на их базе допускается демонстрация результатов (Например, ФСК «Метеор», ОАО «Промфинстрой»).

Для реализации программы используется следующая *материально-техническая база*:

- лыжные палки – 20 пар;
- лыжи – 20 пар;
- лыжные ботинки – 20 пар;
- маты гимнастические;
- скакалки 20 штук;
- мячи набивные;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч;
- гири, гантели.
- учебно-демонстрационные плакаты;
- обучающие видеофильмы;
- компьютер;
- проектор.

Для *информационного обеспечения* используются следующие информационно-образовательные ресурсы (ИОР):

- <http://eor-np.ru/taxonomy/term/114>
- <http://olympic.ru/>
- <http://olympteka.ru/>
- <http://www.infosport.ru/>
- <http://lib.sportedu.ru/>
- <http://www.flgsp.ru/>
- <http://www.flgr.ru/>
- <https://flgmo.ru/>

Для реализации программы задействован следующий *кадровый состав* педагогических работников образовательной организации:

- учитель физической культуры, образование высшее педагогическое, квалификация спортивная тренировка в избранном виде спорта;
- учитель физической культуры, образование высшее педагогическое, квалификация учитель физической культуры;
- учитель физической культуры, образование среднее профессиональное, квалификация учитель физической культуры.

Так же учебные и экскурсионные практики могут проходить с привлечением *кадрового потенциала организаций партнёров* (например, ФСК «Метеор», ОАО «Промфинстрой»).

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	4	4		<i>анкетирование, тестирование, опрос</i>
2	Техническая подготовка	28		28	
	<i>Теоретические основы техники способов передвижения на лыжах</i>	в процессе занятий			<i>опрос</i>
	<i>Классические лыжные ходы</i>	8		8	<i>педагогическое наблюдение</i>
	<i>Коньковые лыжные ходы</i>	3		3	<i>педагогическое наблюдение</i>
	<i>Подъёмы на лыжах в гору</i>	4		4	<i>педагогическое наблюдение</i>
	<i>Спуски с гор и пологих склонов</i>	3		3	<i>педагогическое наблюдение</i>
	<i>Торможение при спусках</i>	3		3	<i>педагогическое наблюдение</i>
	<i>Повороты на лыжах</i>	4		4	<i>педагогическое наблюдение</i>
	<i>Игры и эстафеты</i>	3		3	<i>педагогическое наблюдение</i>
3	Физическая подготовка	35		35	
	<i>Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.</i>	26		26	<i>педагогическое наблюдение; контрольное тестирование (выполнение нормативов)</i>
	<i>Игры, развивающие физические способности</i>	9		9	<i>педагогическое наблюдение</i>
4	Участие в соревновательных мероприятиях	3		3	<i>педагогическое наблюдение; анализ результатов</i>
5	Судейская практика	2		2	<i>педагогическое наблюдение</i>
Итого:		72	4	68	

Содержание программы.

Раздел 1. Основы знаний. 4 ч.

Теория 4 ч.

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой.

Требования к подбору лыжного инвентаря, одежды, обуви.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Раздел 2. Техническая подготовка. 28 ч.

Теория (в процессе занятий).

Теоретические основы техники способов передвижения на лыжах.

Практика 28 ч.

Классические лыжные ходы 8 ч.

Попеременный двухшажный ход: имитация хода на месте и в движении, передвижение скользящим шагом с палками и без палок (под пологий уклон, по равнинному участку), передвижение скользящим шагом с заложенными за спину руками, упражнение «самокат».

Одновременный бесшажный ход: имитация хода на месте с палками и без, имитация хода в движении, прохождение учебного круга с акцентированным отталкиванием.

Одновременный одношажный ход: имитация хода на месте и в движении, выполнение хода на лыжне с небольшим уклоном и на равнинном участке в медленном и среднем темпе.

Одновременный двухшажный ход: имитация хода на месте и в движении, выполнение хода на лыжне с небольшим уклоном.

Коньковые лыжные ходы 3ч.

Одновременный двухшажный коньковый ход: шаговая и прыжковая имитация хода без лыж, передвижение ходом без палок под уклон, передвижение ходом в полуприседе, подводящие упражнения.

Подъёмы на лыжах в гору 4 ч.

Подъём «полуёлочкой»: отталкивание ребром правой лыжи с шагом влево по кругу, затем наоборот, ступающий шаг по лыжне одной ногой прямо, а другой – ставя лыжу на ребро в сторону, передвижение в подъём «полуёлочкой» наискось влево и наискось вправо.

Подъём «лесенкой»: передвижение на лыжах ступающими приставными шагами на равнинном участке на отрезке до 10 м (влево и вправо), подъём в пологий и крутой склон, подъём наискось.

Подъём «ёлочкой»: подъём «полуёлочкой» в правую и в левую стороны пологого склона, подъём «ёлочкой» в пологий склон.

Спуски с гор и пологих склонов 3 ч.

Спуски с гор в высокой, основной (средней), низкой стойке: имитация спуска, на ровном месте переходы из высокой стойки в низкую, спуск с небольшого пологого склона в разных стойках, спуск с проездом через ворота разной высоты, спуск со склона с преодолением нескольких ворот с приседанием под ними и выпрямлением между ними.

Торможение при спусках 3 ч.

Торможение «плугом». Торможение «упором».

Повороты на лыжах 4 ч.

Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж, поворот переступанием на месте вокруг носков лыж.

Поворот переступанием в движении: повороты переступанием после разгона влево и вправо, повороты переступанием в движении по «восьмерке», на учебной площадке повороты переступанием в движении вправо и влево с огибанием флажков или лыжных палок.

Поворот «упором».

Поворот на месте махом направо и налево.

Игры и эстафеты 3 ч.

Игры для овладения способами передвижения: «Кто дальше проскользит», «Командная гонка», «Сильнее оттолкнись», «Быстрый лыжник», «Лучший стартёр», «У кого прямее линия», «Подъём по одному», «Общий старт», эстафета с одной парой лыжных палок.

Игры для овладения способами поворотов и спусков: «Потеряй – подними», «Ловкий лыжник», «Змейка».

Раздел 3. Физическая подготовка. 35 ч.

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости 26 ч.

Бег на средние и длинные дистанции, кроссовый бег, упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга, партнёр, тренажёр и т.д.), прыжковые упражнения, имитация лыжных ходов на месте и в движении, имитация в сочетании с бегом по пересечённой местности.

Игры, развивающие физические способности 9 ч.

Подвижная игра «Вышибалы», спортивные игры «Баскетбол», «Футбол», «Пионербол».

Раздел 4. Участие в соревновательных мероприятиях. 3 ч.

Участие в соревнованиях среди занимающихся секции, школьных и городских соревнованиях.

Раздел 5. Судейская практика. 2 ч.

Помощь при организации школьных и городских соревнований.

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

- словесный: лекция, беседа, рассказ об исторических данных;
- наглядный: демонстрация практик педагогом, демонстрация практик профи на экскурсиях, демонстрация видеоматериалов;
- объяснительно-иллюстративный: объяснение с использованием таблиц, плакатов и т.п. в печатном издании и посредством информационно-цифровых технологий
- репродуктивный метод
- практические методы физического воспитания (метод строго регламентированного упражнения, метод частично регламентированного упражнения, метод сопряженного воздействия).

Методы воспитания:

- контроля и самоконтроля;
- положительного, личного примера;
- поощрения;
- мотивирования;
- оценки и самооценки;
- др.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая;
- фронтальная.

Формы организации учебного занятия:

- практическое занятие,
- экскурсия,
- беседа,
- мастер-класс,

- наблюдение,
- показ (открытое занятие).

Педагогические технологии:

- проектной деятельности,
- индивидуализации обучения,
- группового обучения,
- коллективного обучения (взаимообучения),
- дифференцированного обучения,
- разноуровневого обучения,
- проблемного обучения,
- сотрудничества,
- здоровьесберегающая,
- др.

Алгоритм учебного занятия:

<i>Этап учебного занятия</i>	<i>Задача эта</i>	<i>Содержание деятельности</i>
Организационный	Подготовка обучающихся к работе на занятии	Организация начала занятия. Психологический настрой на деятельность, активизация внимания.
Проверочный	Установление пробелов в знаниях и их коррекция	Актуализация знаний. (Проверка полученных знаний, умений и навыков для продолжения изучения материала и освоения практик).
Подготовительный	Обеспечение мотивации и принятие обучающимися плана деятельности	Постановка общих образовательных, воспитательных, развивающих задач. Сообщение темы и плана занятия. Мотивация учебной деятельности. Формулирование варианта работ, определение соответствующих задач.
Основной	Усвоение новых знаний и способов	Представление новых знаний, закрепление новых знаний,

	действий.	практическая деятельность.
Контрольный	Выявление ошибок, их коррекция.	Наблюдение за практической деятельностью.
Рефлексивный	Самооценка деятельности	Самоанализ.
Итоговый	Оценка деятельности	Обобщение изученного. Актуализация знаний.
Информационный	Обеспечение понимания логики дальнейших действий	Определение перспективы последующих занятий.

Список литературы (печатные издания)

Список литературы, используемой педагогом:

- Вачевских, В.И. Специальные упражнения по лыжной подготовке. / В.И. Вачевских // Физическая культура в школе. – М.: Школьная пресса, 2007. - №7
- Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина; под ред. Ю.Д. Железняка.- М.: Издательский центр «Академия», 2013
- Ковязин, В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учебное пособие / В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я Субботин. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 1997
- Михаленок, Е.В. Особенности построения спортивной тренировки в лыжных гонках. / Е.В. Михаленок // материалы региональной научно-практической конференции. – Витебск: Витебский государственный университет, 2017
- Посохов, Д.В. Развитие выносливости юных лыжников на основе комплекса дыхательных упражнений при выполнении физических нагрузок: автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Челябинск, 2009
- Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших учеб. Заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2014

Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей:

- Илькин, А.Н. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Учебное пособие / А.Н. Илькин. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет, 2015
- Калмыков, С.Г. Методические основы занятий по лыжной подготовке: учебное пособие / С.Г. Калмыков, О.У. Асербеков, А.А. Бирюков. – Саратов: Амирит, 2017
- Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков: научно-методическое пособие/ В.Н. Плохой. – М.: Спорт, 2016
- Раменская, Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: «Буки-Веди», 2015

Утверждено
 приказом МБОУ «Средняя общеобразовательная
 школа № 8 г. Пересвета»
 от «18» декабря 2020 г. № 96-од

Календарный учебный график
 дополнительной общеразвивающей программы
 «Секция «Лыжная подготовка»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Основы знаний. 2 ч.								
1.				беседа	1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой.	каб. для теоретических занятий	анкетирование; устный опрос
2.				беседа	1	Требования к подбору лыжного инвентаря, одежды, обуви.		
Техническая подготовка. 9 ч.								
3.				практическое занятие	1	Классические лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход.	стадион	педагогическое наблюдение
4.				практическое занятие	1	Классические лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход.	стадион	
5.				практическое занятие	1	Классические лыжные ходы. Одновременный бесшажный ход.	стадион	
6.				практическое занятие	1	Классические лыжные ходы. Одновременный бесшажный ход.	стадион	
7.				практическое занятие	1	Подъёмы на лыжах в гору. Подъём «полуёлочкой»	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение
8.				практическое занятие	1	Подъёмы на лыжах в гору. Подъём «полуёлочкой»	ФСК «Метеор»	
9.				практическое	1	Спуски с гор в высокой, основной	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение

				занятие		(средней), низкой стойке.		
10.				практическое занятие	1	Спуски с гор в высокой, основной (средней), низкой стойке.	ФСК «Метеор»	
11.				практическое занятие	1	Спуски с гор в высокой, основной (средней), низкой стойке.	ФСК «Метеор»	
Участие в соревновательных мероприятиях. 1 ч.								
12.				контрольное занятие	1	Соревнования среди занимающихся секции.	стадион	педагогическое наблюдение, анализ результатов
Техническая подготовка. 2 ч.								
14.				практическое занятие	1	Классические лыжные ходы. Одновременный одношажный ход.	стадион	педагогическое наблюдение
15.				практическое занятие	1	Классические лыжные ходы. Одновременный одношажный ход.	стадион	педагогическое наблюдение
Основы знаний. 2 ч.								
16.				беседа	1	Правила соревнований по лыжным гонкам.	каб. для теоретических занятий	анкетирование; устный опрос
17.				беседа	1	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий.		
Техническая подготовка. 6 ч.								
18.				практическое занятие	1	Классические лыжные ходы. Одновременный двухшажный ход.	стадион	педагогическое наблюдение
19.				практическое занятие	1	Классические лыжные ходы. Одновременный двухшажный ход.	стадион	педагогическое наблюдение
20.				практическое занятие	1	Коньковые лыжные ходы. Одновременный двухшажный коньковый ход	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение
21.				практическое занятие	1	Коньковые лыжные ходы. Одновременный двухшажный коньковый ход	ФСК «Метеор»	
22.				практическое занятие	1	Коньковые лыжные ходы. Одновременный	ФСК «Метеор»	

						двухшажный коньковый ход		
23.				практическое занятие	1	Подъёмы на лыжах в гору. Подъём «полуёлочкой»	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение
Участие в соревновательных мероприятиях. 1 ч.								
24.				контрольное занятие	1	Школьные соревнования.	стадион	педагогическое наблюдение, анализ результатов
Физическая подготовка. 34 ч.								
25.				практическое занятие	1	Спортивные игры	спорт. зал	педагогическое наблюдение
26.				практическое занятие	1	Упражнения с отягощениями	спорт. зал	педагогическое наблюдение
27.				практическое занятие	1	Прыжковые упражнения	стадион	педагогическое наблюдение
28.				практическое занятие	1	Упражнения с отягощениями	спорт. зал	педагогическое наблюдение
29.				практическое занятие	1	Прыжковые упражнения	стадион	педагогическое наблюдение
30.				практическое занятие	1	Упражнения с отягощениями	спорт. зал	педагогическое наблюдение
31.				практическое занятие	1	Спортивные игры	спорт. зал	педагогическое наблюдение
32.				практическое занятие	1	Кроссовый бег	стадион	педагогическое наблюдение
33.				практическое занятие	1	Кроссовый бег	стадион	
34.				практическое занятие	1	Спортивные игры	спорт. зал	педагогическое наблюдение
35.				практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения	спорт. зал	педагогическое наблюдение
36.				практическое занятие	1	Бег на средние и длинные дистанции	стадион	педагогическое наблюдение
37.				практическое занятие	1	Бег на средние и длинные дистанции	стадион	
38.				практическое занятие	1	Кроссовый бег	стадион	
39.				практическое занятие	1	Спортивные игры	спорт. зал	педагогическое наблюдение
40.				практическое занятие	1	Кроссовый бег	стадион	педагогическое наблюдение
41.				практическое занятие	1	Имитация в сочетании с бегом по пересечённой	стадион	

						местности		
42.				практическое занятие	1	Прыжковые упражнения	стадион	педагогическое наблюдение
43.				практическое занятие	1	Упражнения с отягощениями	спорт. зал	педагогическое наблюдение
44.				практическое занятие	1	Спортивные игры	спорт. зал	педагогическое наблюдение
45.				практическое занятие	1	Упражнения с отягощениями	спорт. зал	педагогическое наблюдение
46.				практическое занятие	1	Прыжковые упражнения	стадион	педагогическое наблюдение
47.				практическое занятие	1	Упражнения с отягощениями	спорт. зал	педагогическое наблюдение
48.				практическое занятие	1	Спортивные игры	спорт. зал	педагогическое наблюдение
49.				практическое занятие	1	Прыжковые упражнения	стадион	педагогическое наблюдение
50.				практическое занятие	1	Имитация лыжных ходов на месте и в движении	спорт. зал	педагогическое наблюдение
51.				практическое занятие	1	Прыжковые упражнения	стадион	педагогическое наблюдение
52.				практическое занятие	1	Спортивные игры	спорт. зал	педагогическое наблюдение
53.				практическое занятие	1	Имитация лыжных ходов на месте и в движении	спорт. зал	педагогическое наблюдение
54.				практическое занятие	1	Спортивные игры	спорт. зал	педагогическое наблюдение
55.				практическое занятие	1	Прыжковые упражнения	стадион	педагогическое наблюдение
56.				практическое занятие	1	Имитация лыжных ходов на месте и в движении	спорт. зал	педагогическое наблюдение
57.				контрольное занятие	1	Выполнение нормативов общефизической подготовки	спорт. зал	контрольное тестирование
58.				практическое занятие	1	Спортивные игры	спорт. зал	педагогическое наблюдение
Техническая подготовка. 3 ч.								

59.				практическое занятие	1	Подъёмы на лыжах в гору. Подъём «ёлочкой»	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение
60.				практическое занятие	1	Торможение при спусках. Торможение «плугом».	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение
61.				практическое занятие	1	Торможение при спусках. Торможение «плугом».	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение
Участие в соревновательных мероприятиях. 1 ч.								
62.				контрольное занятие	1	Городские соревнования	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение, анализ результатов
Судейская практика. 1 ч.								
63.				практическое занятие	1	Помощь при организации школьных соревнований.	стадион	педагогическое наблюдение
Техническая подготовка. 8 ч.								
64.				практическое занятие	1	Торможение при спусках. Торможение «упором».	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение
65.				практическое занятие	1	Повороты на лыжах. Повороты на месте.	стадион	педагогическое наблюдение
66.				практическое занятие	1	Повороты на лыжах. Повороты в движении.	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение
67.				практическое занятие	1	Повороты на лыжах. Повороты в движении.	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение
68.				практическое занятие	1	Повороты на лыжах. Повороты «упором».	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение
69.				практическое занятие	1	Игры и эстафеты на лыжах.	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение
70.				практическое занятие	1	Игры и эстафеты на лыжах.	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение
71.				практическое занятие	1	Игры и эстафеты на лыжах.	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение
Судейская практика. 1 ч.								
72.				практическое занятие	1	Помощь при организации городских соревнований.	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение
Итого:					72			

Диагностическая карта метапредметных результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Секция «Лыжная подготовка»»

№ п/п	Фамилия, имя	Метапредметные результаты					Индивидуальный уровень развития обучающегося
		планирование и регуляции своей деятельности;	умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	умение технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
		методы и формы отслеживания результатов					
		наблюдение, результативность участия, результативность контрольных мероприятий					
1							
2							

Оценка метапредметных результатов:

В — умение проявляется во всех видах деятельности; С — умение проявляется частично; Н — умение не проявляется.

Диагностическая карта личностных результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Секция «Лыжная подготовка»»

№ п/п	Фамилия, имя	Личностные результаты										Индивидуальный уровень развития обучающегося
		формирование ценности здоровья;	формирование потребности иметь хорошее телосложение;	владение умением осуществлять поиск	понимания и принятия ценности здоровья	формирование культуры движения, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития;	воспитание чувства ответственности.	формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений	умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятиями, владение специальной терминологией.	
		методы и формы отслеживания результатов										
		наблюдение, результативность участия, результативность контрольных мероприятий										
1												
2												

Оценка личностных результатов:

В — устойчивое формирование качества; С — качество сформировано частично; Н — качество не сформировано.

Приложение 1. Таблица 3

Диагностическая карта предметных результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Секция «Лыжная подготовка»»

№ п/п	Фамилия, имя	Предметные результаты					Индивидуальный уровень развития обучающегося
		владение основными способами передвижения на лыжах;	умение содержать в порядке спортивный инвентарь;	владение способами физкультурно-оздоровительной деятельности;	самостоятельное выполнение упражнений на развитие быстроты и выносливости;	владение способами контроля и самоконтроля.	
		методы и формы отслеживания результатов					
		наблюдение, результативность участия, результативность контрольных мероприятий, анализ представленных результатов					
1							
2							

Оценка знаний: В — знания сформированы и являются устойчивыми; С — знания сформированы частично; Н — знания не сформированы.

Оценка умений: В — умение проявляется во всех видах деятельности; С — умение проявляется частично; Н — умение не проявляется.

Оценка уровня социализации: В — знания, умения и навыки используются во всех средах; С — знания, умения и навыки используются частично; Н — знания, умения и навыки не используются.

Приложение 1. Таблица 4
 Диагностическая карта индивидуального уровня развития обучающегося
 по результатам обучения по дополнительной общеразвивающей программе
 «Секция «Лыжная подготовка»»
 (сводная таблица)

№ п/п	Фамилия, имя	метапредметные результаты обучения	личностные результаты обучения	предметные результаты обучения	
				В сфере знания	В сфере умения
1					
2					

Высокий уровень – устойчивое формирование личностных качеств, знания сформированы и являются устойчивыми, метапредметные и предметные умения проявляются во всех видах деятельности – присутствует устойчивый интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности. Имеет высокие достижения, занимает призовые места в соревнованиях, показывает высокие результаты при выполнении нормативов, приобретенные двигательные навыки устойчивы и технически правильны.

Средний уровень – испытывает потребность в получении новых знаний и практик, в открытии для себя новых способов деятельности; решить самостоятельные задания не может, необходима помощь педагога. Принимает участие в соревновательных и контрольных мероприятиях.

Низкий уровень – интереса к физкультурно-спортивной деятельности не проявляет, не испытывает радости открытия, нет навыков самостоятельного решения двигательных задач, не проявляет интерес к демонстрации результатов деятельности.

