

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖНЕИНГАШСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2» имени Героя  
Советского Союза Бориса Михайловича Катышева**

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Т.В. Бондарь

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

«Утверждаю»

Директор школы

\_\_\_\_\_ Л.М. Ибраёва

Приказ № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**"Лыжная подготовка"**

Возраст детей 7-10 лет

Срок реализации 1 год

Учитель: Смирнов К.В.

пгт.Нижний Ингаш

2024 г.

## Пояснительная записка

- Рабочая программа «Лыжная подготовка» разработана на основе нормативно-правовых документов:
  - Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
  - Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
  - Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Программа дополнительного образования «Лыжная подготовка» является программой спортивно-оздоровительного воспитания.

Программа «Лыжная подготовка» рассчитана на 1год (школьный возраст 7-10 лет) в количестве 108 ч..

Занятия проводятся с сентября по май продолжительностью 45 минут.

### **Новизна и актуальность**

**Новизну** программы определяет подготовка к здоровому образу жизни учащегося, на основе здоровьесберегающих технологий, которая становится приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения и адаптирована к условиям обеспечивающих школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе по лыжной подготовке.

Программа позволяет не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты.

**Актуальность программы.** Предлагаемая программа занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение физического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к занятиям спорта, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в жизни, отдыхе, тренировке, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Всё это в комплексе повышает интерес к занятиям на секции, приобретаются необходимые знания и умения в области физической культуры и спорта.

Лыжный спорт – один из самых массовых и привлекательных видов спорта в нашей стране. Каждый, кто совершил лыжную прогулку, наверное, почувствовал, как полезен для здоровья чистый морозный воздух, увидел, какая красивая у нас природа. Занятия лыжным спортом придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость, создают хорошее настроение, потому что при передвижении на лыжах работают все мышцы, усиливается дыхание и кровообращение, закаливается организм, повышается его устойчивость к простудным заболеваниям.

Лыжная подготовка, как учебный предмет, включён в государственную программу физического воспитания школьников. На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества – смелость, настойчивость и выдержка.

С большим интересом в школе проходят уроки по лыжной подготовке. Большой популярностью у школьников пользуются массовые лыжные состязания «Лыжня России».

### **Отличительные особенности данной программы**

Особенностями программы «Лыжная подготовка» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально – технической оснащённостью учебного процесса, программа заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой передвижения на лыжах. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

### **Адресат программы**

Образовательная программа дополнительного образования детей «Лыжная подготовка» рассчитана на работу с учащимися в возрасте 7-10.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа «Лыжная подготовка» стартового уровня рассчитана на 1 год обучения с общим количеством учебных часов –108.

### **Формы обучения**

Очная форма.

В процессе обучения используются различные **формы занятий**:

Занятия проводятся в групповой форме.

При реализации программы используются следующие методы и приемы:

- тестирование;
- психогимнастика;
- подвижные игры;
- ролевые игры, подвижные игры с правилами;
- история возрождения физической культуры и спорта;

**Режим занятий:** занятия проводятся один раз в неделю по 45 минут, групповые и индивидуальные занятия с детьми 7-10

**Цель** занятий в секции – разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение умений и навыков, необходимых лыжникам с первого занятия, воспитание у занимающихся трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Задачи программы:**

**Задачи:**

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных и основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Разделы программного материала	Лыжные гонки
Теоретические знания	В процессе занятий.
Лыжная подготовка	36
Подвижные игры	На каждом занятии
Соревнования	3
Общая и специальная физическая подготовка	35

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Продолжительность занятия	Дата изучения (по плану)	Дата изучения (по плану)
1.	Инструктаж по Т.Б. Бег. Обучение шаговой и прыжковой имитации.	1,5 часа		
2.	Бег. Обучение имитациям лыжных ходов. Круговая тренировка.	1,5 часа		
3.	Лыжный спорт в России (теория). ходов. Развитие выносливости методом круговой тренировки.	1,5 часа		
4.	Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка.	1,5 часа		
5.	Развитие скоростно-силовую выносливость методом круговой тренировки.	1,5 часа		
6.	Бег. Имитация лыжных ходов. Спортивная игра. Методы подсчета ЧСС (теория).	1,5 часа		
7.	Бег с имитацией на подъемах. Упражнения на различные группы мышц.	1,5 часа		
8.	Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка.	1,5 часа		
9.	Бег с имитацией на подъемах. Упражнения на развитии силовых способностей.	1,5 часа		
10.	Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка	1,5 часа		
11.	Развитие скоростной выносливость методом круговой тренировки.	1,5 часа		
12.	Бег с имитацией на подъемах. Спортивная игра.	1,5 часа		
13.	Бег по пересеченной местности. Общефизическая подготовка.	1,5 часа		
14.	Имитационные упражнения.	1,5 часа		

	Гигиена юного спортсмена(теория).			
15.	Бег. Техника лыжных ходов.	1,5 часа		
16.	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка.	1,5 часа		
17.	Спортивная игра.	1,5 часа		
18.	Кросс. Характеристика лыжных ходов (теория).	1,5 часа		
19.	Бег. Имитационные упражнения. Развитие физических качеств посредством различных упражнений (с отягощением и без отягощений).	1,5 часа		
20.	Бег. Имитационные упражнения.	1,5 часа		
21.	Имитационные упражнения. Круговая тренировка.	1,5 часа		
22.	Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.	1,5 часа		
23.	Закаливание организма (теория).Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.	1,5 часа		
24.	Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов(теория).	1,5 часа		
25.	Обучение спускам и подъемам, торможениям и падениям.	1,5 часа		
26.	Игры с элементами лыжной подготовки. Закаливание организма (теория).	1,5 часа		
27.	Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.	1,5 часа		
28.	Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.	1,5 часа		
29.	Обучение коньковому ходу. Круговая тренировка.	1,5 часа		
30.	Обучение коньковому ходу.	1,5 часа		

	Развитие выносливости.			
31.	Техника конькового хода. Эстафеты.	1,5 часа		
32.	Техника конькового хода. Игры с элементами лыжной подготовки.	1,5 часа		
33.	Техника лыжных ходов.	1,5 часа		
34.	Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.	1,5 часа		
35.	Игры с элементами лыжной подготовки.	1,5 часа		
36.	Закаливание организма (теория). Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.	1,5 часа		
37.	Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.	1,5 часа		
38.	Техника лыжных ходов.	1,5 часа		
39.	Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов.	1,5 часа		
40.	Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов.	1,5 часа		
41.	Обучение спускам и подъемам.	1,5 часа		
42.	Обучение торможениям и падениям.	1,5 часа		
43.	Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.	1,5 часа		
44.	Игры с элементами лыжной подготовки.	1,5 часа		
45.	Закаливание организма (теория). Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.	1,5 часа		
46.	Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.	1,5 часа		



47.	Техника лыжных ходов.	1,5 часа		
48.	Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов.	1,5 часа		
49.	Обучение спускам и подъемам.	1,5 часа		
50.	Обучение торможениям и падениям.	1,5 часа		
51.	Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.	1,5 часа		
52.	Обучение спускам и подъемам.	1,5 часа		
53.	Обучение торможениям и падениям.	1,5 часа		
54.	Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов.	1,5 часа		
55.	Техника лыжных ходов.	1,5 часа		
56.	Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.	1,5 часа		
57.	Игры с элементами лыжной подготовки.	1,5 часа		
58.	Закаливание организма (теория). Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.	1,5 часа		
59.	Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.	1,5 часа		
60.	Техника лыжных ходов.	1,5 часа		
61.	Обучение торможениям и падениям.	1,5 часа		
62.	Закаливание организма (теория). Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.	1,5 часа		
63.	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная игра.	1,5 часа		
64.	Общая и специальная	1,5 часа		

	физическая подготовка. Спортивная игра.			
65.	Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка.	1,5 часа		
66.	Имитационные упражнения. Упражнения на различные группы мышц.	1,5 часа		
67.	Бег с имитацией на подъемах. Спортивная игра.	1,5 часа		
68.	Бег на длинные дистанции.	1,5 часа		
69.	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная игра.	1,5 часа		
70.	Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка.	1,5 часа		
71.	Имитационные упражнения. Упражнения на различные группы мышц.	1,5 часа		
72.	Итоговое занятие. Спортивная игра.	1,5 часа		

### Содержание программы:

**Краткий обзор развития лыжного спорта в России.** Возникновение лыж. Использование лыж в быту, на охоте и в военное время. Лыжный инвентарь, обувь, одежда, лыжные мази первых русских лыжников.

**Гигиена спортсмена.** Режим дня школьника. Гигиена сна. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

**Правила проведения и организация соревнований.** Положение о соревнованиях. Заявка на участие в соревнованиях. Обязанности участников. Дистанции лыжных гонок. Прохождение дистанции. Финиш. Определение времени и результатов.

**Лыжный инвентарь. Лыжные мази и смазка лыж.** Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника-гонщика. Лыжные мази, их назначение.

**Практические занятия.** Выбор лыж, палок, обуви. Установка креплений. Просмолка лыж. Нанесение лыжной мази. Растирание мази.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей физической подготовки как фундамент спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в юношеском возрасте.

**Практические занятия.** Упражнения для развития быстроты. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон. Повторный бег на 20-30 м. с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, баскетбол, настольный теннис и др.).

**Упражнения для развития силы.** Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лёжа; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей. Прыжки в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседания на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

**Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений.** Прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения. Комплексы упражнений, состоящие разноимённых движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения.

**Упражнения на равновесия.** Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища.

**Упражнения для развития выносливости.** Различные варианты ходьбы и бега. Туристские походы. Кроссы. Спортивные игры.

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов, спуски с гор в различных стойках.

**Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика.** Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах.

**Практические занятия.** Строевые упражнения на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече.

Способы поворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком через опоры на палки.

Передвижения ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2-4 гр.) прямо; обходя деревья, кусты и другие

препятствия. Передвижения скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив за спину (на равнине и под небольшой уклон).

Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный.

Игровые задания.

Способы подъёмов: попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой», «ёлочкой». Способы торможения: «плугом», «упором».

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

**Соревнования.** Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (девочки до 1 км, мальчики до 2 км). Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

## ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов:

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

К концу года, занимающиеся в секции должны **знать**:

- роль и значение регулярных занятий на секции для укрепления здоровья;
- правила и последовательность выполнения упражнений гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов, для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- историю развития лыжного спорта, гигиену лыжника, оказание первой медицинской помощи при обморожениях и при травмах, иметь представление о технике и тактике лыжника – гонщика, о правилах проведения соревнований.

**Уметь:**

- выполнять гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения;
- передвигаться различными видами в ходьбе и беге;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения на лыжах, повороты и перестроения;
- передвигаться разными видами ходов (ступающим, скользящим, попеременно двухшажным, одновременно двухшажным, одношажным, бесшажным ходами)
- выполнять способы спусков и подъёмов, повороты переступанием и в «плуге»
- участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2024-2025г.	01.09.2024г	31.05.2025г	36 ч.	36 ч.	108 ч.	14:00-14:45	28.12.2024г. 27.05.2025г.

### II Комплекс организационно-педагогических условий Формы аттестации

Результативность освоения программы отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений, обучающихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

освоение программы осуществляется следующими способами:  
текущий контроль знаний в процессе устного опроса;  
текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;  
тематический контроль умений и навыков после изучения тем;  
взаимоконтроль;  
самоконтроль;  
итоговый контроль умений и навыков;  
контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

### Оценочные материалы

Для оценки успешности освоения программы используется диагностика, которая показывает знания, умения и навыки, сформированных и развитых в процессе учебной деятельности. Диагностика проводится 2 раза в год: декабрь, май.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – сдача физических нормативов - стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся: бег 30, 60м и 1 км; тест на развитие гибкости, упражнения на перекладине, пресс, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на лыжах 1 км.на время.

Перечисленные выше контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

### **Условия реализации программы**

При реализации программы в учебном процессе используется учебно-тренировочный инвентарь.

Программа «Лыжные гонки» реализуется с использованием технологий: развивающего обучения, дифференцированного, личноно – ориентированного, игрового, здоровьесберегающего, группового обучения.

В программе используются следующие методы обучения: тестирование, психогимнастика, подвижные игры, передвижение на лыжах различными способами, спуски, подъемы, история развития лыжного спорта; по характеру познавательной деятельности: проблемные, исследовательские, частично поисковые.

Формы занятий (по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей): традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие, игра (эстафеты на лыжах, соревнования и т.д.).

Занятия построены на принципах обучения развивающего и воспитывающего характера:

- доступности,
- наглядности,
- целенаправленности,
- индивидуальности,
- результативности.

В работе используются методы обучения по источнику передачи знаний:

- словесный (объяснение учителя);
- наглядный (личный показ учителя и т.д.);
- практический (практические занятия в объединении).

Усвоение материала контролируется при помощи педагогического наблюдения и выполнения практико- тренировочных действий.



Итоговое (заключительное) занятие объединения проводится в форме эстафет, соревнований внутри группы.

Занятия в учебном процессе предусматривают наличие здоровьесберегающих технологий: постоянной смены деятельности, организационных моментов, коротких перерывов, проветривание помещения, занятий на улице.

Рефлексия занятий предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось - не понравилось, все получилось — не со всеми упражнениями справился и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Важным аспектом работы в рамках каждого занятия являются:

1. Отсутствие чётко регламентированного времени на выполнение каждого задания, что позволяет обучающимся более четко отработать технические навыки, добиться поставленной цели.

2. Многократное повторение действий в игровой форме, позволяющее закрепить полученный результат.

3. Работа в парах, группах, способствующая воспитанию у детей сплоченности, чувства ответственности перед товарищами, ощущения коллектива;

4. Индивидуальность - несмотря на то, что вся система занятий предусматривает коллективную работу. Обучающимся дана возможность осознать свою индивидуальность. Понять особенность каждого человека в отдельности и выработать уважительное отношение к другому - «не такому, как я».

Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Содержание программы «Лыжные гонки» отвечает следующим принципам:

- научной обоснованности - содержание программы базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики;
- практической целесообразности - содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков эффективной социальной адаптации;
- необходимость и достаточность представляемой информации - обучающимся предоставляется только тот объем физической нагрузки, который соответствует их возрастным и физическим особенностям;
- динамическому развитию и системности - содержание программы цели и задачи обучения на каждом из последующих этапов определяются теми сведениями, физической нагрузкой и поведенческими навыками, которые уже были сформированы у обучающихся в ходе реализации предыдущего этапа;
- используемые формы и методы обучения соответствуют физическим особенностям обучающихся младшего школьного возраста.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

На занятиях используются различные **методы** обучения:

1. Наглядные – рассматривание образцов, схем; демонстрация иллюстраций по теме занятия; наблюдение.
2. Словесные – чтение художественной литературы; беседы; объяснение и обсуждение хода работы; подбор стихотворений по различным темам.
3. Практические – индивидуальная работа детей; совместная деятельность взрослого и детей; опора на личный опыт детей.

### МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки);
- для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах;
- наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися;
- набор инструментов для установки креплений и мелкого ремонта;
- комплект лыжных мазей для различных температур.

### КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Педагог дополнительного объединения, работающий по данной программе, имеет высшее профессиональное образование.

### ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В течение года проводится аттестация учащихся с целью отслеживания результатов освоения программы

Сроки проведения аттестации	Форма проведения аттестации
Декабрь	Индивидуальное изготовление работы
Май	Индивидуальное изготовление работы

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

По итогам 1-го полугодия: Индивидуальное изготовление работы

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РАБОТ УЧАЩИХСЯ

Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Самостоятельность	Выполняет работу при помощи педагога	Выполняет работу с небольшой помощью педагога	Самостоятельно выполняет работу
Качество исполнения	Содержит грубые дефекты	Содержит небольшие дефекты	Изделие аккуратное

### УРОВЕНЬ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТ ОЦЕНИВАЕТСЯ И ЗАНОСИТСЯ В ТАБЛИЦУ

№	Ф.И.О учащегося	Самостоятельность	Качество исполнения	Итоговый балл

По итогам учебного года: индивидуальное изготовление

#### Критерии оценки работ учащихся

Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Самостоятельность	Выполняет работу при помощи педагога	Выполняет работу с небольшой помощью педагога	Самостоятельно выполняет работу
Качество исполнения	Содержит грубые дефекты	Содержит небольшие дефекты	Изделие аккуратное

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для учителя:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.- Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ.
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.

### Список литературы для обучающихся

1. Кожокин В. Организация и методика обучения детей ходьбе на лыжах // Дошкольное воспитание. - 1990. - № 10. - С. 38-40.
2. Конторович М., Баженова Л. Лыжи в дошкольном возрасте // Дошкольное воспитание. 1970. - № 3. - С 30-42.
3. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1996.
4. Лапицкий Ф.Г. Чтобы дети росли здоровыми. Мурманское книжное издание, 1964.
5. Лыжный спорт и методика его преподавания / Под ред. В.В. Фарбея, Г.В. Скорохватовой. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003.
6. Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. – Изд. 2-е, доработанное. - М.: Просвещение, 1983 г., 224 с.