

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОБОЯНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Обоянская спортивная школа»
Курской области

Принята
Решением Педагогического совета
Протокол № 5
от «30» 08 2024 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО «Обоянская спортивная
школа»
/Лытасова Е.Ю./
Приказ № 106 от «08» 09 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 8–18 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Разработчики:
Овчинникова Т.А.,
тренер-преподаватель,
Овсянникова Н.А.,
методист

г. Обоянь,
2024

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Направленность Программы	3
1.2. Актуальность и особенность Программы	4
1.3. Цель и задачи Программы	5
1.4. Возраст обучающихся по Программе	6
1.5. Механизм и срок реализации Программы	7
1.6. Форма и режим занятий	7
1.7. Планируемые результаты	10
1.8. Формы подведения итогов реализации Программы	12
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	14
2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	15
2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	18
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	32
3.1. Восстановительные средства и мероприятия	32
3.2. Методическое обеспечение Программы	33
3.3. Кадровые условия реализации Программы	39
3.4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	39
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	41
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	44
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	47

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность Программы

Направленность Программы — физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – стартовый.

Тип Программы — модифицированная.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой **педагогической целесообразности** работы по программе «Лыжные гонки». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с обучающимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок у занимающихся лыжными гонками совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как целеустремленность, умение преодолевать трудности, активность и дисциплинированность. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками — благодатная почва для укрепления здоровья и закаливания.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.

5. Указ президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Актуальность и особенность Программы

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения,

оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

К отличительным особенностям Программы относятся высокая вариативность содержания, широкий спектр изучаемых разделов, возможность построения учебно-тренировочного процесса по индивидуальной образовательной траектории, прикладную направленность образовательного процесса, вариативный характер оценки результатов. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Лыжные гонки». Предлагаемая Программа предполагает ознакомление обучающихся с техникой и тактикой лыжных гонок, комплексное развитие двигательных способностей средствами лыж, приучение к самостоятельному использованию лыжных прогулок в качестве формы активного отдыха.

Особенности организации образовательного процесса: реализуется по принципу сетевой формы.

1.3. Цель и задачи Программы

Цель Программы – укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, создание условий для всестороннего развития воспитанников в сфере физической культуры и спорта, обеспечение прикладной направленности учебно-тренировочного процесса, формирование социально-значимых личностных качеств.

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков, необходимых для успешного освоения техники передвижения на лыжах;
- владение теоретическими основами физической культуры и спорта (в частности, лыжных гонок);
- обучение самостоятельному использованию средств вида спорта для организации активного досуга.

Развивающие:

- укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие;
- формирование индивидуального двигательного режима обучающихся;
- формирование умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- формирование коммуникативных навыков.

По окончании освоения программы обучающиеся имеют возможность продолжать заниматься лыжными гонками в группах начальной подготовки по дополнительной предпрофессиональной образовательной программе с большей нагрузкой.

1.4. Возраст обучающихся по Программе

Основной контингент – дети от 8 до 18 лет.

В спортивно-оздоровительные группы по лыжным гонкам принимаются все желающие, не имеющие ограничений по состоянию здоровья, независимо от уровня физической подготовленности.

1.5. Механизм и срок реализации Программы

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Продолжительность занятия составляет 90 минут и приравнивается к 2 академическим часам для данной возрастной категории. Таким образом, трудоёмкость программы составляет 144 академических часа и включает в себя теоретические занятия (6 часов), практические занятия (134 часа), в т.ч. выполнение контрольных упражнений (4 часа). Обычно стартовый уровень Программы не предусматривает времени на самостоятельную работу.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению родителей обучающихся с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

1.6. Форма и режим занятий

Занятия проводятся очно 2 раза в неделю продолжительностью 90 минут, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия. Наполняемость группы — 12–15 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются теоретические, практические занятия, внутригрупповые и межгрупповые соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия. Вся работа по программе выстраивается с широким применением игровой деятельности, т.к. двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, электронных образовательных ресурсов, просмотров

тематических видеороликов.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и технико-тактическую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, комплексное обследование), овладение двигательной культурой, создание традиций коллектива (проведение тематических соревнований и турниров).

Основной формой организации обучения и воспитания юных лыжников является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

- Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, развивающим и образовательным (возможно, преобладание узкой направленности занятия в соответствии с его целями, однако это не должно использоваться на постоянной основе).

- Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

- В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

- Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой, желательно с близким по возрасту контингентом (с разницей в возрасте не более 2 лет). Во время групповых занятий обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, при значительной разнице в возрасте или уровне физической подготовки детей) занимающиеся получают отдельные задания. При использовании индивидуального метода отдельный обучающийся получает самостоятельные задания (например, при наличии более высокого уровня технической подготовленности по сравнению с остальными одноклассниками).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация. В период карантина или введения ограничительных мер, связанных с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19), возможно применение дистанционных форм обучения.

На данный момент в сети достаточно много ресурсов, посвящённых обучению физическим упражнениям.

Применение методов удаленного обучения физическим упражнениям является наиболее сложным. Это обусловлено спецификой физических упражнений. Для получения и закрепления навыка исполнения того или иного движения обучающийся должен неоднократно исполнить это движение, т. е. максимально выполняя все данные методические рекомендации. И, самое главное, обязателен контроль педагога за выполнением этих методических рекомендаций. Поэтому наиболее успешным видится комбинированное занятие: предварительное разучивание двигательных действий обучающимися по видеоуроку (видеолекции), предложенному педагогом заранее, с закреплением и корректировкой двигательного умения в онлайн-режиме (через платформы zoom.us, skype и т.п. по согласованию тренера-преподавателя и учебной группы).

1.7. Планируемые результаты

Планируемые результаты представлены на трех уровнях — личностные, метапредметные и предметные.

Личностные планируемые результаты Программы

Обучающиеся овладеют:

- готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию;
- способностью к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

Обучающиеся получают возможность овладеть:

- коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- критичностью мышления, умением распознавать логически некорректные высказывания.

Метапредметные планируемые результаты Программы

1. Учебно-интеллектуальные:

Обучающиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

2. Учебно-коммуникативные:

Обучающиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

3. Учебно-организационные:

Обучающиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Предметные планируемые результаты

Обучающийся научится:

- излагать факты истории развития вида спорта (лыжных гонок);
- применять правила личной гигиены до, во время и после занятия;
- планировать режим дня;
- излагать основы закаливания организма, здорового образа жизни;
- выполнять и подбирать упражнения для самостоятельного развития физических качеств;
- передвигаться на лыжах классическим стилем (используя одновременные и попеременные лыжные ходы);

- выполнять отдельные технические элементы конькового стиля передвижения на лыжах;

- выполнять повороты на лыжах переступанием на месте и в движении;
- выполнять торможение падением, палками, сменой стойки и плугом;
- преодолевать пологие спуски;
- развивать точность и координацию движений, пространственной ориентировки, зрительной и слуховой ориентации;

- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;

- применять термины вида спорта.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *варьировать технические приёмы в зависимости от рельефа и снежного покрова;*

- *передвигаться на лыжах коньковым стилем;*

- *выполнять повороты на лыжах полуплугом (упором);*

- *применять различные способы лыжных передвижений (ходов, поворотов, торможений и т.п.) в условиях соревнований;*

- *принимать быстрые, разумные решения в условиях соревнований;*

- *применять в соревнованиях освоенные двигательные навыки в соответствии с внешними условиями;*

- *организовывать и судить внутригрупповые соревнования;*

- *обеспечивать самостоятельное разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.*

1.8. Формы подведения итогов реализации Программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) — проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на

первом вводном занятии путем сдачи контрольных нормативов, выполнения контрольных упражнений). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) — проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) — проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения — сдача контрольных нормативов, выполнение контрольных упражнений.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, беседа на тему усвоения знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- выполнение групповых и индивидуальных упражнений;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, контрольных тренировках;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос обучающихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за обучающимися во время тренировок и соревнований.
3. Тестирование общефизической и технической подготовленности.
4. Тестирование теоретических знаний.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
7. Результаты соревнований.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В обобщённом кратком виде содержание программы по темам и разделам раскрывается в учебном плане (см. Табл.1).

Таблица 1

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	2	2		Беседа
2.	История и правила вида спорта (лыжных гонок)	4	4		Опрос
3.	ОФП	30		30	Наблюдение Выполнение отдельных упражнений с заданиями Опрос
4.	Тактическая подготовка	10		10	Выполнение отдельных упражнений с заданиями
5.	Техническая подготовка	48		48	Наблюдение Тесты ОФП Опрос
5.1.	Лыжные попеременные классические ходы	12		12	Выполнение отдельных упражнений с заданиями
5.2.	Лыжные одновременные классические ходы	12		12	Выполнение отдельных упражнений с заданиями
5.3.	Коньковый стиль передвижения	12		12	Выполнение отдельных упражнений с заданиями
5.4.	Преодоление поворотов, спусков и подъёмов, способы торможения	12		12	Выполнение отдельных упражнений с заданиями
6.	Комплексная лыжная подготовка	42		42	Наблюдение Выполнение отдельных упражнений с заданиями
6.1.	Передвижение по пересеченной местности (лыжные прогулки), подвижные игры на лыжах	30		30	Выполнение отдельных упражнений с заданиями
6.2.	Контрольные тренировки и соревнования по лыжным гонкам	12		12	Выполнение отдельных упражнений с заданиями

7.	Контрольные испытания (мониторинг)	4		4	Сдача контрольных нормативов Выполнение технически сложных упражнений
8.	Медицинское обследование	4		4	Медицинское обследование
Итого		144	6	138	

2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях (2 часа).

Теория: Подготовка и хранение инвентаря для занятий. Подбор лыж и лыжных палок. Прокладывание лыжни.

Форма проведения: занятие-экскурсия.

Раздел 2. История и правила вида спорта (лыжных гонок) (4 часа).

Теория: История возникновения и развития физической культуры и спорта. История зарождения и правила лыжных гонок. Классические лыжные дистанции. Известные спортсмены. Лыжные гонки в истории Олимпийских игр.

Форма проведения: занятие-викторина, игра по станциям.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (30 часов).

Практика: Строевые и организующие команды. Упражнения для развития мышц рук. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц живота и груди. Упражнения для развития мышц спины. Развитие силовых способностей. Развитие выносливости. Развитие координационных способностей. Упражнения, доступные для самостоятельного выполнения в домашних условиях.

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие, игра по станциям (круговая тренировка).

Раздел 4. Тактическая подготовка (10 часов).

Практика: Распределение сил по дистанции. Правила опережения

соперника на лыжне. Особенности применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и снежного покрова на трассе. Прохождение наиболее сложных участков лыжной трассы.

Форма проведения: учебная игра, тренировочное занятие.

Раздел 5. Техническая подготовка (48 часов).

Тема 5.1. Лыжные попеременные классические ходы (12 часов).

Практика: Скользящий шаг с палками и без палок. Двухшажный и четырехшажный классические ходы. Имитационные упражнения с использованием палок и эспандеров. Правила перехода с одного хода на другой. Рациональность использования ходов. Эстафеты.

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие.

Тема 5.2. Лыжные одновременные классические ходы (12 часов).

Практика: Бесшажный, одношажный, двухшажный одновременные классические ходы. Имитационные упражнения с использованием палок и эспандеров. Правила перехода с одного хода на другой. Рациональность использования ходов. Эстафеты.

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие.

Тема 5.3. Коньковый стиль передвижения (12 часов).

Практика: Упражнения на равновесие на лыжах. Передвижение коньковым ходом без палок. Имитационные упражнения с палками и эспандерами. Одновременный и попеременный коньковые ходы. Рациональность использования ходов.

Форма проведения: тренировочное занятие.

Тема 5.4. Преодоление поворотов, спусков и подъёмов, способы торможения (12 часов).

Практика: Повороты на месте и в движении. Способы поворотов: переступанием, упором (полуплугом), прыжком. Стойки лыжника. Спуск в высокой, средней и низкой стойке, правила выбора стойки для преодоления спуска. Правила поведения у подножия спуска. Подъём лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой. Выбор способа подъёма в зависимости от его крутизны.

Освоение способов торможения (плугом, падением, палками, сменой стойки).
Эстафеты.

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие.

Раздел 6. Комплексная лыжная подготовка (42 часов).

Тема 6.1 Передвижение по пересеченной местности (лыжные прогулки), подвижные игры на лыжах (30 часов).

Практика: Подвижные игры и эстафеты на лыжах с чередованием или выбором лыжных ходов в зависимости от внешних условий. Выбор скорости передвижения в зависимости от длины дистанции. Лыжные прогулки и походы. Выбор трассы для самостоятельного катания на лыжах во время досуга. Эстафеты с преодолением дистанций различной длины. Участие в контрольных тренировках.

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие, контрольная тренировка.

Тема 6.2. Контрольные тренировки и соревнования по лыжным гонкам (12 часов).

Практика: Участие в официальных и межгрупповых соревнованиях. Контрольные внутригрупповые соревнования.

Форма проведения: тренировочное занятие, соревнования.

Раздел 7. Контрольные испытания (мониторинг) (4 часа).

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Форма проведения: контрольное занятие (итоговое).

Раздел 8. Медицинское обследование (4 часа).

Посещение диспансера (поликлиники), сдача функциональных проб.

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
1.	Сентябрь			групповая	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	Стадион Зоринской СОШ	Опрос, беседа	
2.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Осмотр	
3.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Осмотр	
4.				групповая	1	История и правила вида спорта (лыжные гонки)	Стадион Зоринской СОШ	Опрос, беседа	
5.					групповая	10	ОФП	Стадион Зоринской СОШ	Опрос, беседа
6.									

7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.				индивидуальная	2	Контрольные испытания	Стадион Зоринской СОШ	сдача нормативов
16.								
17.				групповая	1	История и правила вида спорта (лыжные)	Стадион Зоринской СОШ	Опрос, беседа

						гонки)		
18.	Октябрь			групповая	5	Лыжные попеременные классические ходы	Стадион Зоринской СОШ	Опрос, беседа
19.								Опрос, беседа
20.								Опрос, беседа
21.								Опрос, беседа
22.								Показ упражнения
23.				групповая	5	Лыжные одновременные классические ходы	Стадион Зоринской СОШ	Опрос, беседа
24.								Опрос, беседа
25.								Опрос, беседа
26.								Опрос, беседа
27.								Показ упражнения

28.				групповая	5	Коньковый стиль передвижения	Стадион Зоринской СОШ	Опрос, беседа
29.								Опрос, беседа
30.								Опрос, беседа
31.								Опрос, беседа
32.								Показ упражнения
33.								Опрос, беседа
34.	Ноябрь			групповая	5	Преодоление поворотов, спусков и подъёмов, способы торможения	Стадион Зоринской СОШ	Опрос, беседа
35.								Опрос, беседа
36.								Опрос, беседа
37.								Показ упражнения
38.				групповая	5	Тактическая подготовка	Стадион Зоринской СОШ	Опрос, беседа

39.								Опрос, беседа
40.								Опрос, беседа
41.								Опрос, беседа
42.								Опрос, беседа
43.				групповая	10	Подвижные игры и игровые упражнения футболиста	Стадион Зоринской СОШ/ спортивный зал	Наблюдение
44.			Наблюдение					
45.			Наблюдение					
46.			Наблюдение					
47.			Наблюдение					
48.			Наблюдение					
49.			Наблюдение					

50.								Наблюдение
51.	Декабрь							Наблюдение
52.								Наблюдение
53.				групповая	6	Контрольные тренировки и соревнования по лыжным гонкам	Стадион Зоринской СОШ	Наблюдение
54.								Наблюдение
55.								Наблюдение
56.								Наблюдение
57.								Наблюдение
58.								Наблюдение
59.				групповая	10	ОФП	Стадион Зоринской СОШ	Беседа, наблюдение
60.								Беседа, наблюдение

61.								Беседа, наблюдение
62.								Беседа, наблюдение
63.								Беседа, наблюдение
64.								Беседа, наблюдение
65.								Беседа, наблюдение
66.								Беседа, наблюдение
67.								Беседа, наблюдение
68.								Беседа, наблюдение
69.	Январь			групповая	1	История и правила вида спорта (лыжные гонки)	Стадион Зоринской СОШ	Опрос, беседа
70.				групповая	10	Передвижение по пересеченной местности	Стадион Зоринской СОШ	Наблюдение

71.						(лыжные прогулки), подвижные игры на лыжах		Наблюдение
72.								Наблюдение
73.								Наблюдение
74.								Наблюдение
75.								Наблюдение
76.								Наблюдение
77.								Наблюдение
78.								Наблюдение
79.								Наблюдение
80.	Февраль р			групповая	7	Лыжные попеременные классические ходы	Стадион Зоринской СОШ	Наблюдение
81.								Наблюдение

82.							Наблюдение
83.							Наблюдение
84.							Наблюдение
85.							Наблюдение
86.							Наблюдение
87.							Наблюдение
88.							Наблюдение
89.				групповая	7	Лыжные одновременные классические ходы	Наблюдение
90.						Стадион Зоринской СОШ	Наблюдение
91.							Наблюдение
92.							Наблюдение

93.								Наблюдение
94.								Наблюдение
95.								Наблюдение
96.								Наблюдение
97.	Март			групповая	7	Коньковый стиль передвижения	Стадион Зоринской СОШ	Наблюдение
98.								Наблюдение
99.								Наблюдение
100.								Наблюдение
101.				групповая	7	Преодоление поворотов, спусков и подъёмов, способы торможения	Стадион Зоринской СОШ	Наблюдение
102.			Наблюдение					
103.			Наблюдение					

104.							Наблюдение
105.							Наблюдение
106.							Наблюдение
107.							Наблюдение
108.			групповая	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	Стадион Зоринской СОШ	Опрос, беседа
109.			групповая	1	История и правила вида спорта (лыжные гонки)	Стадион Зоринской СОШ	Беседа, опрос
110.							Беседа, опрос
111.			групповая	5	Тактическая подготовка	Стадион Зоринской СОШ	Беседа, опрос
112.							Наблюдение

113.								Наблюдение
114.								Наблюдение
115.	Апрель			групповая	10	Передвижение по пересеченной местности (лыжные прогулки), подвижные игры на лыжах	Стадион Зоринской СОШ/ спортивный зал	Наблюдение
116.								Наблюдение
117.								Наблюдение
118.								Наблюдение
119.								Наблюдение
120.								Наблюдение
121.								Наблюдение
122.								Наблюдение
123.								Наблюдение

124.								Наблюдение
125.								Наблюдение
126.								Наблюдение
127.				групповая	6	Контрольные тренировки и соревнования по лыжным гонкам	Стадион Зоринской СОШ/ спортивный зал	Наблюдение
128.			Наблюдение					
129.			Наблюдение					
130.			Наблюдение					
131.			Наблюдение					
132.	Май			групповая	10	ОФП	Стадион Зоринской СОШ/ спортивный зал	Наблюдение
133.								Наблюдение
134.								Наблюдение
								Наблюдение

135.								Наблюдение
136.								Наблюдение
137.								Наблюдение
138.								Наблюдение
139.								Наблюдение
140.								Наблюдение
141.				индивидуальная	2	Контрольные испытания	Стадион Зоринской СОШ	сдача нормативов
142.								
143.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Осмотр
144.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Осмотр

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей занимающегося до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Средства и мероприятия на этапе спортивно-оздоровительных групп:

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

- Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

- Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха,

психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

3.2. Методическое обеспечение Программы

Методы и приёмы:

Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может

применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Техническая подготовка:

Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов:

- классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок);
- конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками);
- формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами,

на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы. Например, лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Тактическая подготовка:

Это 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.

Тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого

результата.

Теоретическая подготовка:

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Ниже представлен примерный перечень бесед с обучающимися в рамках объёма теоретической подготовки:

1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Рассматриваемые вопросы: Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь

Рассматриваемые вопросы: Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Рассматриваемые вопросы: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения

о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Рассматриваемые вопросы: Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

5. Строение и функции организма человека.

Рассматриваемые вопросы: Костно-мышечная система, её строение и функции. Сердце и сосуды. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека. Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и выделения. Органы чувств.

6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Рассматриваемые вопросы: Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Рассматриваемые вопросы: Понятия: режим дня, закаливание,

здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Способы увеличения ресурсов здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Профилактика заболеваний.

8. Требования к оборудованию и инвентарю.

Рассматриваемые вопросы: Выбор лыжного инвентаря. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Классификация мазей и парафинов. Особенности их применения. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для различных лыжных гонок.

9. Требования техники безопасности при занятиях.

Рассматриваемые вопросы: Общие требования по техника безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации;
- наблюдение;
- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры; методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- беседы;

- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, занятия-соревнования);
- просмотр видеозаписей.

3.3. Кадровые условия реализации Программы

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с данной возрастной категорией.

3.4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений (см.Табл.3):

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.

Таблица 3

Перечень необходимого материально-технического оборудования

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Научно-популярная и художественная литература по лыжным гонкам (история вида спорта, энциклопедия лыжных гонок)	Д	В составе библиотечного фонда
1.2	Методические издания по футболу для педагогов	Д	Методические пособия и рекомендации, журналы
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам	Д	

	физической подготовленности, в т.ч. ВФСК ГТО		
2.2	Плакаты методические	Д	Техника ходов в лыжных гонках, параметры правила подбора инвентаря, характеристика лыжных мазей
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам Программы	Д	Видеоролики РЭШ для 1-11 класса по физической культуре по теме «Лыжная подготовка»
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Скамейки гимнастические	Г	
4.3	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	Г	
4.4	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.5	Эспандер лыжника (резиновый)	Г	
4.6	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.7	Аптечка медицинская	Г	
4.8	Лыжные ботинки	К	
4.9	Лыжи гоночные с креплениями	К	
4.10	Фишки	Г	
4.11	Скакалки	Г	
4.12	Секундомер	Д	
4.13	Свисток	Д	
4.14	Держатель для утюга	Д	
4.15	Палки лыжные	К	
4.16	Лыжероллеры	К	
4.17	Мат гимнастический	Г	
4.18	Мяч баскетбольный	Д	
4.19	Мяч волейбольный	Д	
4.20	Мяч футбольный	Д	
4.21	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	Г	
4.22	Палка гимнастическая	К	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками
5.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, стойки для хранения лыж
6	Открытый стадион (площадка)		
6.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)		С воротами
6.2	Площадка для баскетбола/волейбола (либо многофункциональная открытая игровая площадка)		С щитами и корзинами, а также стойками для волейбольной сетки

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы — методика, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

Способы отслеживания и контроля результатов

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: стартовый, текущий, промежуточный и итоговый контроль. Об этом сказано выше в пояснительной записке.

Для определения результативности обучения проводится мониторинг в форме соревнований и физических и технических нормативов, а также опроса, наблюдения и беседы.

Критерии оценки обучения

1. Оборудование и инвентарь

1 балл - обучающийся плохо знает названия оборудования и инвентаря.

2 балла - обучающийся достаточно знает названия оборудования и инвентаря, может допустить 2-3 ошибки в названии.

3 балла - обучающийся твердо знает названия оборудования и инвентаря.

2. Теория вида спорта

1 балл - обучающийся плохо знает теорию лыжных гонок.

2 балла - обучающийся достаточно знает теорию лыжных гонок, но не всегда может применить её в реальной ситуации.

3 балла - обучающийся твердо знает теорию лыжных гонок, применяет

её в реальных ситуациях.

3. Нормативы ОФП

Бег 60 м, прыжок в длину с места, бег 1 км (а также 2 или 3 км, ориентир — таблица нормативов ВФСК ГТО), подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине, метание малого мяча.

Оценка нормативов зависит от возраста ребенка.

4. Техника

Имитация обозначенного лыжного хода (классический стиль)

1 балл - обучающийся слабо владеет имитационным упражнением (исполняет в общих чертах).

2 балла - обучающийся достаточно владеет имитационным упражнением, но при исполнении с палками или на лыжероллерах нарушает структуру движения.

3 балла - обучающийся хорошо владеет имитационным упражнением, при исполнении с палками или на лыжероллерах структура движения не нарушается.

Общая оценка:

Высокий уровень - не менее 11 баллов.

Средний уровень – не менее 7 баллов.

Низкий уровень – 6 и менее баллов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- тестирование (индивидуальное),
- открытые занятия,
- соревнования, спартакиады,
- педагогическое наблюдение,
- отзывы детей и родителей.

Способы фиксации результата:

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся

(начальный, промежуточный, итоговый),

2. Протоколы соревнований.

3. Дневники достижений.

Особенности приёма контрольных испытаний по общей физической и технической подготовке:

1. **Бег 60 метров (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 20 минут разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

2. **Бег 1000 метров (2000 или 3000 метров) (мин.сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих — не более 8-10 человек. После 15-20 минут разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

3. **Прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии. Засчитывается наилучшая из трёх попыток.

4. **Подтягивания в висе (раз).** Выполняется из положения виса на перекладине прямым хватом кистей. Засчитывается количество подтягиваний, выполненных при том условии, что подбородок пересекает плоскость перекладины и приподнимается выше неё, во время сгибания рук в плечевых и локтевых суставах не выполняется маховых движений ног и туловища («рывков»). Колени и туловище выпрямлены, стопы соединены.

5. **Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз).** Выполняется в упоре лёжа на полу. Руки сгибаются в локтевых суставах до достижения угла, равного 90 градусам. Туловище и ноги удерживаются прямыми.

6. **Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз).** Выполняется из положения лёжа на спине, руки за головой, колени согнуты, стопы стоят на полу. При помощи партнера (скамьи/гимнастической стенки) стопы фиксируются. При поднимании туловища необходимо коснуться локтями коленей и принять и.п. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений за 60 секунд.

7. **Метание малого мяча (м).** Для выполнения упражнения

предоставляется 3 попытки. Засчитывается один (лучший) результат. При выполнении упражнения обучающийся с помощью замаха одной рукой отправляет мяч максимально далеко от контрольной линии, за которую он не должен заступить при выполнении попытки. В случае заступа за контрольную линию результат попытки аннулируется.

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель и задачи воспитания

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу невозвратимый и невосполнимый урон, как себе, так и обществу.

Цель данной программы — создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира, приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

Задачи:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;

- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Виды, формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

- выбор и делегирование представителей групп в советы дел отделения, ответственных за подготовку ключевых дел.
- участие групп в реализации ключевых дел.

На индивидуальном уровне:

- вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела группы в одной из возможных для них ролей;
- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;
- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки	Форма проведения
1.	«День открытых дверей»	02.09.2024	показательное выступление
2.	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Беслан»	03.09.2024	показательное выступление
3.	Всероссийский день бега «Кросс наций»	сентябрь	показательное выступление

4.	«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах»	октябрь	беседа, опрос, анкетирование
5.	Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма»	в течение года	беседа, опрос, анкетирование
6.	«Моя спортивная семья» (спортивный семейный праздник)	январь	показательное выступление
7.	«Эстафета мира», посвященная «Дню Победы»	май	участие в мероприятии
8.	«Трудовой десант» (субботник тренерского коллектива и обучающихся)	май	участие в мероприятии
9.	«Последний свисток»	май	вручение свидетельств об окончании обучения выпускникам спортивной школы
10.	Организация и проведение походов выходного дня, пешеходных и велоэкскурсий	июнь-август	участие в мероприятии

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов – М.:Академия, 2012.
2. Кузнецов В.К. Основы техники обучения способам передвижения на лыжах: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по специальности 032101 / В.К. Кузнецов, М.В.Артеменко; Моск. гос. акад. физ. культуры, каф. теории и методики зим. видов спорта. - Малаховка: [МГАФК], 2017. - 153 с.: ил.
3. Лепёшкин В.А. Подвижные и учебные игры [Текст] / В.А.Лепёшкин. – М.: Советский спорт, 2018. – 98 с.: ил.
4. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. [Текст] / С.А.Локтев. – М.: Советский спорт, 2017. – 404 с.: ил.
5. Лыжная подготовка: учеб.-метод. пособие / Крестовников А.А., Евстратов В.Д., Белоликов К.Ю. [и др.]; РГПУ им. Герцена А.И. - СПб., 2012. - 141 с.: ил.

Литература для родителей:

6. Лыжная подготовка. Российская электронная школа: сайт / Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа». — URL:
https://resh.edu.ru/search/?resh_search_widget%5Btype%5D=lesson&resh_search_widget%5Bsearch%5D=Лыжная+подготовка&resh_search_widget%5B_token%5D=bMizHtTsnRcwW1_DHi5tY9fgLvUhcpPRgnL4h0rpIg8
(дата обращения: 21.01.22). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

Литература для детей:

7. Как правильно выполнять нормативы ВФСК ГТО?: сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных

проектов». – URL: <https://www.gto.ru/#gto-method> (дата обращения: 21.05.21).
– Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

8. Плейлист «Лыжные гонки». Интернет-канал «Pro Sport»: сайт / Youtube-канал ProSport Academy, 2017. — URL: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL4Dk-mxpukssIzaJTUYLbYfjZIpKg5Pt6> (дата обращения: 31.01.22). — Режим доступа: свободный.