

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Шороховская средняя общеобразовательная школа
Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
совета протокол № 1
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
№ 202 от 31.08.2023 г.
 Н.А. Загидуллина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направление – спортивно-оздоровительное
«Лыжная секция»

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем программы: 68 часов
Автор-составитель:
Аллерборн Михаил Константинович
Должность:
Педагог дополнительного образования

с. Шорохово,
2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжная секция»
разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).
- . Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрированного от 18.12.2020 №61573).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).
- Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Министерство Просвещения от 19.03.2020г.).
- Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий (Министерство Просвещения от 07.05.2020г. №ВБ-976/04).

Основной вид деятельности по программе:

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа курса лыжной секции включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики лыжного спорта, истории его зарождения и развития, основы и приемы развития физических

качеств; способы подготовки инвентаря к занятиям; способы передвижений на лыжах; способы закаливания организма и восстановления после соревновательных нагрузок, историю возникновения Олимпийских игр. В практической части углублено изучаются технические приемы передвижения на лыжах в различных погодных и рельефных условиях. Осваиваются комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений на развитие специальных качеств лыжника. На занятиях с учащимися внимание акцентируется на упражнения развивающие силовую выносливость, координацию движений. Кроме специальной подготовки применяются и учебно-тренировочные игры по видам спорта, различные эстафеты и соревнования. Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Актуальность: Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятиям лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Отличительной особенностью программы лыжной секции является возможность детям и подросткам наиболее быстро и хорошо освоить технические приемы передвижения на лыжах. Сохранить правильные и рациональные движения в последствии на всю жизнь, позволяя поддерживать хорошее здоровье. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире. Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 10-18 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Цель и задачи программы:

Цель программы: укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся, освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой посредством занятий лыжными гонками;

Задачи программы «Лыжная секция»:

Обучающие: освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Категория воспитанников

Участниками программы дополнительного образования являются учащиеся 5–11 классов, 10–18 лет.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, индивидуально- групповые формы, соревнования.

Методы обучения, в основе которых лежит организация занятия:

Словесные: беседа, объяснение. Наглядные: показ видеоматериалов, показ педагогом приемов исполнения. Практические: тренинг, соревнование, игра

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

Объяснительно- иллюстративные, репродуктивные методы обучения.

Форма контроля:

Тестирование, выполнение нормативов ВФСК ГТО по лыжным гонкам, контрольные испытания.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по лыжным гонкам на школьном и районном уровне.

Формы проведения занятий:

соревнование, игра, тренинг, тестирование, эстафеты.

Объем программы- 68 часов учебного времени.

Срок освоения программы - 34 учебных недели, 1 год обучения.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 45 минут.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе не имеющие медицинских противопоказаний.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

1. формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
2. воспитание морально-этических и волевых качеств;
3. дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
4. умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
5. умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

1. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
4. организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
5. умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
6. умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

В результате дополнительных занятий по лыжному спорту учащийся должен

знать/понимать:

1. историю возникновения Олимпийских игр;
2. историю развития лыжного спорта;
3. способы закаливания организма;
4. основы и приемы развития физических качеств;
5. способы подготовки инвентаря к занятиям;
6. способы передвижений на лыжах;

уметь:

1. Выполнять контрольные нормативы в рамках ФСК ГТО.
2. Составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;
3. Проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;
4. Измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений.
5. Готовить инвентарь к занятиям;
6. Регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);
7. Проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке.

Демонстрировать в технической подготовке:

1. технику попеременного двухшажного хода;
 2. технику попеременного четырехшажного хода;
 3. технику одновременного одношажного хода;
 4. технику одновременного двухшажного хода;
 5. технику бесшажного хода;
 6. технику перехода с хода на ход;
 7. технику одновременного конькового хода;
 8. технику попеременного конькового хода;
 9. технику полуконькового хода;
 10. горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты, преодоление неровностей);
- в физической подготовке:
11. прохождение дистанций 0,5; 1; 1.5; 2; 3 км в скоростном режиме, дистанции 5-10 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.

Мониторинг результатов освоения программы:

В ходе реализации программы «Лыжная секция» осуществляются следующие виды мониторинга – текущий и по итогам изучения курса.

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировок и соревнований.
3. Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
4. Контроль соблюдения техники безопасности.
5. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
6. Выполнение норм ВФСК ГТО.
7. Выполнение контрольных упражнений.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Формы подведения итогов:

В ходе реализации программы «Лыжная секция», осуществляются следующие виды контроля – текущий и контроль по итогам освоения отдельного двигательного навыка (например, техники одношажного хода и др). Текущий контроль – выполнение обучающимися практических упражнений, педагогическое наблюдение. Информационная карта освоения разделов программы

заполняется на основе результатов педагогического наблюдения, бесед, выполнения обучающимися заданий на занятиях. Цель диагностики – определить уровень освоения обучающимися физических навыков, по результатам которых ставится зачет.

Высокий уровень:

Обучающиеся владеют учебным материалом в полном объеме, самостоятельно выполняют необходимый объем подготовительных, развивающих и закрепляющих упражнений, работают со специальной литературой, электронно-образовательными ресурсами. Владеют умениями и навыками деятельности по лыжной подготовке.

Средний уровень:

Обучающиеся владеют учебным материалом не в полном объеме, выполняют практическую работу под наблюдением педагога. Могут делать простые упражнения под руководством педагога, обращаются за помощью к другим обучающимся.

Низкий уровень:

Обучающиеся плохо владеют учебным материалом, выполняют упражнения только под руководством педагога. Не умеют самостоятельно работать с литературными и интернет источниками, самостоятельно находить ответ, решение той или иной практической задачи.

Информационная карта освоения обучающимися программы «Лыжная секция»

Название модуля, кол-во часов _____

Ф.И.О. обучающегося _____

Школа _____

№	Параметры результативности освоения модуля	Оценка результативности освоения программы		
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)
1.	Теоретические знания			
2.	Практические умения и навыки			
3.	Самостоятельность в познавательной деятельности			
4.	Потребность в самообразовании и саморазвитии (потребности, которые направлены на приобретение знаний, умений и навыков без помощи педагога)			
	Общая сумма баллов:			

После оценки каждого параметра результативности освоения раздела, все баллы суммируются. На основе общей суммы баллов определяется общий уровень освоения раздела в соответствии с нижеприведенной шкалой:

1 – 4 балла – раздел освоен на низком уровне;

5 – 7 баллов – раздел освоен на среднем уровне;

8 – 12 баллов – раздел освоен на высоком уровне.

Применение данной методики в краткосрочном периоде позволяет определить динамику личностного развития каждого ребенка.

1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Теоретические сведения: Основы знаний по лыжной подготовке		В процессе занятий 68			
Вводный инструктаж по ОТ при занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.		2	2	2	
1	Вводный инструктаж по ОТ при занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
2	Вводный инструктаж по ОТ при занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
3	Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
4	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
5	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
6	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
7	Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
Подвижные игры и эстафеты		5	1	4	
8	Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка. Олимпийское движение – зимние виды спорта.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое

					наблюдение
9	Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
10	Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.	1		1	Выполнение нормативов, участие в соревнованиях
11	Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
12	Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.		5	1	4	
13	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
14	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
15	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
16	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
17	Строевые упражнения. Специальная физическая подготовка	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
Техника передвижения на лыжах		16	4	12	
18	Скользкий шаг. Игры на лыжах.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение

					наблюдение
19	Скользкий шаг. Непрерывное передвижение до 1 км.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
20	Скользкий шаг. Непрерывное передвижение до 1,5 км.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
21	Скользкий шаг. Непрерывное передвижение до 1,5 км.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
22	Скользкий шаг. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
23	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 2 км.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
24	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 3 км.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
25	Спуск в стойке устойчивости. Попеременный двухшажный ход.	1		1	Выполнение нормативов, участие в соревнованиях
26	Спуск в стойке устойчивости. Попеременный двухшажный ход.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
26	Спуск в стойке устойчивости. Попеременный двухшажный ход.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
28	Торможение падением. Попеременный двухшажный ход.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
29	Поворот переступанием на месте. Непрерывное передвижение до 3 км.	1		1	Выполнение практических

					заданий, педагогическое наблюдение
30	Скользкий шаг. Игры на лыжах.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
31	Скользкий шаг. Непрерывное передвижение до 3 км.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
32	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
33	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 3 км.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
Специальная физическая подготовка		12	1	11	
34	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 3 км.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
35	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
36	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
37	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
38	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
39	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1		1	Выполнение практических заданий,

					педагогическое наблюдение
40	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
41	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
42	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
43	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
44	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
45	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	1		1	Выполнение нормативов, участие в соревнованиях
Техника передвижения на лыжах		10	1	9	
46	Спуск в стойке устойчивости. Попеременный двухшажный ход.	1		1	Выполнение нормативов, участие в соревнованиях
47	Спуск в стойке устойчивости. Попеременный двухшажный ход.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
48	Спуск в стойке устойчивости. Попеременный двухшажный ход.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
49	Торможение падением. Попеременный двухшажный ход.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
50	Поворот переступанием на месте.	1		1	Выполнение

	Непрерывное передвижение до 3 км.				практических заданий, педагогическое наблюдение
51	Скользкий шаг. Игры на лыжах.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
52	Скользкий шаг. Непрерывное передвижение до 3 км.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
53	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
54	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 3 км.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
55	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 3 км.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Выполнение контрольных нормативов в рамках ФСК ГТО		7	1	6	
56	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Выполнение контрольных нормативов в рамках ФСК ГТО	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
57	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
58	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
59	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение

60	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
61	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
62	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.		6	1	5	
63	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	1	1	1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
64	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
65	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
66	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	1		1	Выполнение нормативов, участие в соревнованиях
67	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
68	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	1		1	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение

2. Календарный учебный график

Месяц	Число	Время проведения занятия	Количество часов	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля и т.д)	Мероприятия за рамками учебного плана
			1	Вводный инструктаж по ОТ при занятиях лыжной подготовкой. Общеразвивающие упражнения.	
			1	Вводный инструктаж по ОТ при занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	
			1	Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	
			1	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	
			1	Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка. Олимпийское движение – зимние виды спорта.	
			1	Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.	
			1	Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.	
			1	Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.	
			1	Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Строевые упражнения. Специальная физическая подготовка	
			1	Скользкий шаг. Игры на лыжах.	

			1	Скользкий шаг. Непрерывное передвижение до 1 км.	
			1	Скользкий шаг. Непрерывное передвижение до 1,5 км.	
			1	Скользкий шаг. Непрерывное передвижение до 1,5 км.	
			1	Скользкий шаг. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	
			1	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 2 км.	
			1	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 3 км.	
			1	Спуск в стойке устойчивости. Попеременный двухшажный ход.	
			1	Спуск в стойке устойчивости. Попеременный двухшажный ход.	
			1	Спуск в стойке устойчивости. Попеременный двухшажный ход.	
			1	Торможение падением. Попеременный двухшажный ход.	
			1	Поворот переступанием на месте. Непрерывное передвижение до 3 км.	
			1	Скользкий шаг. Игры на лыжах.	
			1	Скользкий шаг. Непрерывное передвижение до 3 км.	
			1	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	
			1	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 3 км.	
			1	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 3 км.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	

				эстафеты.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	
			1	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	
			1	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	
			1	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	
			1	Спуск в стойке устойчивости. Попеременный двухшажный ход.	
			1	Спуск в стойке устойчивости. Попеременный двухшажный ход.	
			1	Спуск в стойке устойчивости. Попеременный двухшажный ход.	
			1	Торможение падением. Попеременный двухшажный ход.	
			1	Поворот переступанием на месте. Непрерывное передвижение до 3 км.	
			1	Скользкий шаг. Игры на лыжах.	
			1	Скользкий шаг. Непрерывное передвижение до 3 км.	
			1	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	
			1	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 3 км.	
			1	Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение до 3 км.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Выполнение контрольных нормативов в рамках ФСК ГТО	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и	

				эстафеты.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
			1	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	
			1	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	
			1	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	
			1	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	
			1	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	
			1	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	

3. Содержание программного материала

Содержание программы в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

2.1 Распределение учебных часов по разделам программы

Разделы и темы программного материала	кол-во часов
1. Основы знаний по лыжной подготовке:	В процессе занятий
2. Техника передвижения на лыжах:	16
2.1. Скользящий шаг	2
2.2. Попеременный двухшажный ход	2
2.3. Спуск в стойке устойчивости	2
2.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	2
2.5. Поворот переступанием на месте	2
2.6 Торможение падением	2
2.7. Непрерывное передвижение до 3 км	4
3. Игры на лыжах	4
4. Специальная физическая подготовка	20
5. Общая физическая подготовка	8
5.1. Строевые упражнения	4
5.2. Общеразвивающие упражнения	4
6. Подвижные игры и эстафеты	10
7. Кроссовая подготовка	10

Название разделов и тем предмета. Основное содержание тем

Тема	Основное содержание по теме
Основы знаний по лыжной подготовке	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.
Техника передвижения на лыжах	Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двухшажный ход; Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; Повороты переступанием на месте; Торможение падением. повороты переступанием; Непрерывное передвижение до 3 км.
Игры на лыжах	Удержание равновесия, Общий старт, Переноска палок, Старт шеренгами, Быстрый лыжник, Быстрая команда, Кто меньше, С горы в ворота, Встречная эстафета с переноской палок, Правильно применяй ход, Командная гонка
Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта. Ходьба широким шагом. Передвижение с отталкиванием одной ногой. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.
Общая физическая подготовка	Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения: Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса; Упражнения для развития мышц туловища; Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног; Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в равновесии; Легкоатлетические упражнения. Упражнения на лыжах для развития физических качеств.
Подвижные игры	Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности.. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры.

Игры на лыжах:**Удержание равновесия**

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 6-метровый отрезок. Задача учащихся - пройти 6 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

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

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

Общий старт

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

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

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

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

Переноска палок

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

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

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

Учитель объявляет победителя среди девочек.

Старт шеренгами

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

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

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

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

Быстрый лыжник

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60-70 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая - из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая - из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

Быстрая команда

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

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

Кто меньше

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

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

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

С горы в ворота

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

Встречная эстафета с переноской палок

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

Правильно применяй ход

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

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

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

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

Командная гонка

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300-400 м.

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

4. Методические материалы

Учебники по физической культуре. Учебники по баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
1	Теоретические сведения	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
3	Общефизическая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
4	Специально физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
5	Совершенствование тактики и техники лыжных ходов	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.

Техника безопасности и профилактика травматизма

на занятиях лыжной подготовки:

Во время уроков возможны механические повреждения. В лыжных гонках чаще всего соревнующиеся получают ушибы, ссадины, растяжения. Травмы могут быть получены при передвижении на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, на местах, где мало снега, где есть камни, растет кустарник. Возможны обморожения лица, рук, ног. С целью предупреждения травматизма необходимо соблюдать ниже перечисленные требования.

1. Уроки лыжной подготовки проводятся согласно расписанию.

2. Одежда учащихся подбирается в зависимости от температуры воздуха. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими, сухими, хорошо пропитаны жиром. Необходимы лыжный или трикотажный костюм с начесом, теплое нижнее белье, плавки с нашитой фланелью, ватной прокладкой в форме треугольника, лыжная шапочка или наушники, варежки-рукавицы, теплые шерстяные носки.

3. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника (пластиковые лыжи короче). Лыжные палки должны быть в исправности и соответствовать росту и весу лыжника (при коньковом ходе длиннее).

4. Занятия должны проводиться организованно под руководством учителя. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами в руках. При передвижении с лыжами в руках их несут на плече или под мышкой. Если палки отсоединены от лыж, то их несут в вертикальном положении.

При передвижении на лыжах впереди должен идти учитель, а сзади физорг (наиболее подготовленный ученик) или наоборот. Самовольный уход из строя и самостоятельное катание строго воспрещаются.

На спуск первым приходит преподаватель и предупреждает о всех неожиданностях на трассе, указывая интервал между лыжниками на спуске. Лыжные палки на всех спусках нужно держать сзади, не опуская их на снег.

Крутизна трассы должна соответствовать уровню технической подготовленности занимающихся. Спуски на средних и крутых склонах разрешается осуществлять только поочередно или на достаточном расстоянии друг от друга.

5. При выборе трассы для тренировок, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть, чтобы она проходила в защищенном от ветра месте, особенно на спуске, не пересекала замерзшие водоемы, густой кустарник, шоссе и грунтовые дороги. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а на поворотах и спусках не менее 5 м.

6. Лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и не удобных для обзора спусках. Не следует останавливаться и стоять на трассах спуска, пересекать трассы спуска, так как это может привести к столкновению. При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу, особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед.

7. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону; самое надежное торможение во время спуска «плугом» и боковым соскальзыванием.

8. Меры предупреждения обморожений во время занятий на лыжах:

- одежда лыжника должна соответствовать погоде;
- при появлении первых признаков обморожения открытых частей тела следует немедленно накрыть пораженное место сухой мягкой шерстяной тканью и легкими движениями растереть до возобновления кровообращения;
- при появлении признаков обморожения ног (пальцев) следует немедленно отправить лыжника на базу и в помещении сухой мягкой тканью растереть ноги

до возобновления кровообращения;

– нельзя допускать растирание обмороженных участков снегом на улице.

Важной составляющей дополнительного физкультурного образования является использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). При этом особая роль отводится Интернет-технологиям, которые обеспечивают доступ к систематизированному знанию, участие в работе ученических научных обществ, творческих лабораториях, возможность самообразования, участие в информационных и соревновательных Интернет-проектах. Участникам образовательного процесса за счет применения данного вида технологий открывается возможность использования ресурсов электронных библиотек, энциклопедий, виртуального посещения музеев, экскурсий по достопримечательным местам страны, коммуникативного общения посредством электронной почты, чата, конференций, форумов.

Дидактические материалы – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, и т.п.

5. Оценочные материалы

Критерии уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение на лыжах 1км	9.00	9.30	10.45	9.30	10.00	11.45
Выполнение скользящего шага на 10-м отрезке (кол-во шагов)	7-8	9-11	12-13	8-9	10-12	13-14
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	18-20	13-17	8-12	17-19	13-16	7-12
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Перечень информационного и материально-технического обеспечения программы:

Условия реализации программы:

Для реализации ДООП «Лыжная секция» в МАОУ Шороховская СОШ имеется следующая материально-техническая база:

- Комплекты для занятий :лыжи, л\ботинки, л\палочки - 30 штук, разных размеров.
- г/обручи- 10 шт
- г/палки -10 шт
- Скакалки- 15 шт
- Б/мячи - 5 шт
- В/мячи- 10шт
- Ф/мячи- 5шт
- Мячи для метания- 5 шт
- Кардио- тренажёр- 1шт
- Г/маты- 5 шт
- Г/стенка- 2 шт
- Секундомер- 1 шт
- Программное и информационное – аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

Программу «Лыжная секция» реализует педагог дополнительного образования, удовлетворяющий его квалификационным требованиям. Развитию мотивационной основы двигательной- познавательной деятельности в процессе реализации программы «Лыжная секция» способствует смена деятельности обучающихся, использование различных методов и приемов организации образовательного процесса:

- Инструктажи, беседы, разъяснения
- Наглядные фото и видеоматериалы
- Систематические физические нагрузки
- Инновационные методы (поисково-исследовательский, игровой);
- Решение технических задач при регулировании нагрузок.
- Выполнение контрольных нормативов в рамках ФСК ГТО, создание ситуации новизны, ситуации гарантированного успеха и т.д.
- Метод стимулирования (участие в соревнованиях различного уровня, поощрение)

Одним из эффективных механизмов реализации программы дополнительного образования детей физкультурной направленности в сельской местности, способствующим полноценному проявлению выносливости и физических способностей личности обучающегося в системе социальных отношений, является взаимодействие образовательного учреждения с физкультурно-спортивными объединениями.

Список литературы

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. – Смоленск :СГИФК, 1993.
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Кореневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

СПРАВКА

Настоящая

справка

выдана

_____ года
рождения

в том, что он (она) «___» _____ 20__ г. в количестве _____ академических часов

обучался (ась) в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Шороховская средняя общеобразовательная школа» по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Лыжная секция»

Директор школы

Н.А. Загидуллина

«___» _____ 20.....

