

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная
школа «Фортуна»**

ул. Заречная, 7, с. Аромашево, Аромашевский район, 627350, тел./факс 2-26-09

Программа принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2 от 21 января 2025 г.



Утверждаю
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ
«Фортуна»
Д.Н. Петрин
21 января 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лыжные гонки»**

Направленность программы:
физкультурно – спортивная.

Срок реализации программы: 12 недель
(33 часа)

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Автор программы:

Анаприюк Виктор Игоревич – тренер -
преподаватель

с. Аромашево
2025

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация к программе.....	3
Пояснительная записка.....	4
Цели и задачи программы.....	7
Планируемые результаты и способы их проверки.....	8
Учебный план.....	10
Содержание учебного плана.....	11
Рабочая программа учебных разделов.....	13
Календарный учебный график.....	15
Формы и виды контроля. Оценочные материалы.....	15
Рабочая программа воспитания.....	19
Материально-технические условия реализации программы.....	22
Кадровое обеспечение программы.....	24
Список использованной литературы.....	26
Приложение 1.....	28
Приложение 2.....	30

Аннотация к программе

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» предназначена для реализации в МАОУ ДО «ДЮСШ «Фортуна»». Автор программы Анаприюк Виктор Игоревич – тренер – преподаватель.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий циклическими видами спорта, формирование устойчивого интереса к физической культуре и к циклическим видам спорта, уважительного отношения к товарищам по команде и соперникам.

Циклические виды спорта положительно влияют на сплочение коллектива, улучшение атмосферы внутри команды, а так же помогают развивать индивидуальные навыки каждого участника, путем стремления показать наивысший результат, превзойти соперника.

Данная программа направлена на реализацию спортивных амбиций обучающихся, повышения уровня физической, тактической подготовки.

Отличительной особенностью данной программы является знакомство обучающихся с различными видами физической активности, что позволит развить различные навыки и умения, в дальнейшем помочь определиться с понравившимся видом спорта и продолжить обучение по другим дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

При проведении занятий рекомендуется применять методы, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствие с требованиями следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024 г.) "Об образовании в Российской Федерации",

- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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""

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа «Фортуна»».

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки в циклических видах спорта, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Циклические виды спорта способствуют всестороннему развитию личности ребенка, совершенствуют его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствуют приобретению самостоятельной деятельности.

Лыжные гонки - это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Занимаясь лыжными гонками, обучающиеся приобщаются к работе в команде, с уважением начинают относиться к коллективному труду, начинают оказывать помощь слабым, ради общей цели.

Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот еще важнейшие задачи современного образования. Лыжные гонки позволяют реализовать все эти задачи в полном объеме через общие усилия необходимые для достижения результата, так же большое значение имеет проведение занятий на свежем воздухе.

Общеразвивающая составляющая данной программы предусматривает развитие внимательности при работе со спортивным инвентарём, скорости при передвижении на лыжне, реакции при прохождении поворотов, быстроты принятия решения при выполнении различных заданий в спортивном зале и на лыжной трассе.

Кроме того, изучение теоретического материала ведёт к улучшению выстроения логических цепочек, и развитию мышления. Вместе с тем, открытие для себя нового вида деятельности, как правило, вызывает интерес у детей, что способствует увеличению кругозора и двигательной активности.

Лыжные гонки является одним из самых интересных видов не только спортивной деятельности, но и разновидностью досуга.

Занятия лыжными гонками являются не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие функции:

1) воспитательная функция. Каждое занятие учит уважительно относиться к труду людей, воспитывает в занимающихся чувство ответственности за результат.

2) развивающая функция. В ходе образовательного процесса происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;

3) познавательная функция. Она заключается в познании новых навыков и умений, правил игры.

4) социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.

Актуальность программы. После прошедших в нашей стране зимних Олимпийских игр 2014 года количество желающих заниматься лыжными гонками и другими циклическими видами спорта возросло. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий лыжными гонками.

Игровые виды спорта и, в частности, мини-футбол, баскетбол, волейбол всегда были востребованы в детской среде. Это популярные командные игры, способствующие развивать не только комплекс физических способностей и навыков, но и личностные качества, которые позволят детям легко адаптироваться в быстроменяющемся мире. Вместе с тем, сложность выполнения технических элементов в лыжных гонках, высокие нагрузки всегда являлись препятствием для детей при выборе данного вида спорта. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста качественно обучиться начальным навыкам двигательной активности, а так же приобрести опыт командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Данная программа составлена на основе принципов:

- демократизации и гуманизации педагогического процесса;
- педагогики сотрудничества, деятельностного подхода;
- интенсификации и оптимизации;
- соблюдения дидактических правил;
- расширения межпредметных связей.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной

деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения лыжным гонкам.

Задачи программы:

обучающие:

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам лыжных гонок;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;

воспитательные:

- *организация патриотического воспитания;*
- *воспитание чувства личной ответственности за любое самостоятельно принятое решение.*
- *формирование коммуникативных качеств личности обучающихся*

Отличительные особенности программы:

- преобладание развития общих способностей личности над специальными;
- развитие мобильности и адаптируемости личности;
- приоритет развития универсальных учебных действий;
- получение навыков, необходимых в повседневной жизни;

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>Проявляет</p> <ul style="list-style-type: none"> - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуру поведения болельщика во время просмотра игр 	<p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа с информацией - сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта - определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды - определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи - взаимодействует по правилам игры в команде <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставит цель при игре - планирует свою индивидуальную деятельность во время игры - находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполнять требования по 	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальные знания истории развития видов спорта в России; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; - причины травматизма и правила безопасности во время занятий; - правила игры командных видов спорта - технические приемы игры - общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта; <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять элементы и приемы игры - играть с соблюдением основных правил; - участвовать в соревновательной деятельности

	специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; - организует	
--	---	--

Способы проверки результатов освоения программы:

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,
- личные результаты детей при сдаче контрольных нормативов;
- дальнейшее участие в школьных и районных соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие освоивших программу в районных соревнованиях по видам спорта.

Формы фиксации результатов:

- ведение журнала учёта работы, грамоты, заведение журнала личных достижений

Критерии оценки результативности освоения программы:

- фото и видеозапись;
- отзывы
- участие в соревнованиях

Условия реализации программы:

Программа предусмотрена для обучения детей в возрасте 8-15 лет. Объём программы - 33 часа. Режим занятий – 3 раза в неделю по 1 академическому часу, всего 3 часа в неделю. Один академический час в очной форме обучения равен 40 минутам.

Адресатами программы являются дети обучающиеся в МАОУ «Аромашевской СОШ им. В.Д. Кармацкого», постоянно проживающие на территории Аромашевского района

Наполняемость группы: минимальное количество обучающихся в группе - 10 обучающихся, максимальное количество обучающихся в группе - 20 обучающихся.

Форма организации деятельности обучающихся – групповая.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;

- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Форма обучения: Очная. Обучение с применением дистанционных технологий по данной программе является не целесообразным, так как инвентарь и многие из упражнений, предложенных к освоению требуют наглядного примера и объяснения техники выполнения.

Условия формирования группы:

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом разделе.

Учебный план

Для любого педагога и тренера- преподавателя, всегда важно проводить процессы долгосрочного и краткосрочного планирования. Составляя учебный план, педагог не только ориентируется на современные требования к проведению занятий, но и опирается на свой собственный опыт подготовки детей к соревнованиям, выполнению нормативов. В учебном плане, как правило, всегда содержится распределение времени по основным разделам программы.

Занятия, как правило, проводятся в определённой последовательности и включают в себя теоретическую и практическую части, сдачу контрольных нормативов.

Учитывая, что данная программа предусматривает изучение различных разделов, необходимо распределять количество часов и темы занятий согласно количеству разделов в зависимости от сложности и вида деятельности в разделах.

Учебный план

№	Наименование темы/раздела	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Раздел 1 Общая физическая подготовка	5	1	4	Сдача контрольных нормативов
2	Раздел 2 Специальная физическая подготовка	5	1	4	Сдача контрольных нормативов
3	Раздел 3 Имитация лыжных ходов в помещении и на различных видах рельефа	4	1	3	Сдача контрольных нормативов
4	Раздел 4 Передвижение на лыжах классическим и коньковым стилями	16	1	15	Сдача контрольных нормативов
5	Раздел 5 Сдача контрольных нормативов	3	1	2	Сдача контрольных нормативов
	Всего:	33	5	28	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Общефизическая подготовка

В разделе проводится обучение упражнениям необходимым для приобретения первоначальных физических качеств, которые позволят полноценно освоить программу.

1. Теоретическое занятие. 1 час. Введение. Инструктаж по технике безопасности.

2. Виды общеразвивающих упражнений. Развитие общей физической подготовки
 3. Развитие и совершенствование двигательных способностей для подготовки к выполнению сложных технических элементов
- Итого 5 часов.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

В разделе проводится обучение упражнениям необходимым для развития выносливости, силы, координации.

1. Теоретическое занятие. 1 час. Виды упражнений для развития специальной физической подготовки.
 2. Развитие и совершенствование двигательных способностей, выполнение сложных технических элементов лыжной подготовки.
- Итого 5 часов.

Раздел 3. Имитация лыжных ходов на различных видах рельефа

Реализация этого раздела направлена на развитие у обучающихся координации, равновесия, первоначальных представлениях о движениях тела при передвижениях на лыжах.

1.1 Теоретическое занятие. 1 час. Виды упражнений для имитации классических и коньковых лыжных ходов на ровной поверхности, на неустойчивой поверхности, на подъёмах и спусках.

1.2 Выполнение имитационных упражнений на ровной и неустойчивой поверхности в спортивном зале.

1.3 Выполнение имитационных упражнений по пересечённой местности на ровных участках, подъёмах и спусках.

1.4 Выполнение имитационных упражнений с использованием лыжного инвентаря (лыжные палки).

Итого 4 часа.

Раздел 4. Передвижение на лыжах классическим и коньковым стилями.

Данный раздел направлен на обучение детей на прохождению заданных дистанций классическим и коньковым стилями на лыжах.

1. Теоретическое занятие. 1 час. Изучение правил подбора лыжного инвентаря, подготовка лыжного инвентаря к тренировке/соревнованиям, правила прохождения подъёмов и спусков, равнинных участков

2. Практическая подготовка: 15 часов

2.1 Практическая отработка подбора и подготовки лыжного инвентаря.

2.3. Выполнение упражнений на лыжах, передвижение на равнине, преодоление подъёмов и спусков.

Итого: 16 часов

Раздел 5. Сдача контрольных нормативов

Данный раздел направлен на подведение итогов деятельности предыдущих четырёх разделов, выполнение подводящих упражнений к сдаче контрольных нормативов.

Цель раздела: создание условий для формирования интереса к физическому развитию, самостоятельное прохождение дистанции на лыжах.

Задачи раздела:

- выполнение подводящих упражнений к сдаче контрольных нормативов;

- психологическая подготовка детей к сдаче контрольных нормативов на результат;

- выявление детей показавших наиболее выдающиеся результаты.

1. Теоретическая подготовка: 1 час.

1.1 Нормативы для преодоления дистанций, морально – волевая подготовка перед соревнованиями.

2. Практическая подготовка 2 часа.

3. Сдача контрольных нормативов.

4. Заключительное занятие (итоги освоения программы): 1 час.

5. Итого 3 часа

Всего за 5 разделов: 33 часа.

Рабочая программа учебных разделов.

Распределение программного материала по занятиям

Раздел 1 Общефизическая подготовка.

Занятие 1. Теория Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Лыжные гонки». Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. История появления и развития лыжных гонок в России. Виды общеразвивающих упражнений. Развитие общефизической подготовки. Бег на месте и в движении. Упражнения для разогрева мышц, упражнения для развития подвижности суставов.

Занятие 2. Выполнение упражнений для развития общей физической подготовки.

Занятие 3. Выполнение общеразвивающих упражнений на все группы мышц.

Занятие 5. Совершенствование двигательных способностей для подготовки к выполнению сложных технических элементов.

Раздел 2 Общефизическая подготовка.

Занятие 6. Теория. Виды упражнений для развития специальной физической подготовки лыжника.

Занятие 7. Выполнение упражнений для развития выносливости.

Занятие 8. Выполнение упражнений для развития скоростно – силовых качеств.

Занятие 9. Выполнение упражнений для развития специальной физической подготовки.

Занятие 10. Выполнение упражнений для развития координации.

Раздел 3. Имитация лыжных ходов на различных видах рельефа.

Занятие 11. Теория. Виды упражнений для имитации классических и коньковых лыжных ходов на ровной поверхности, на неустойчивой поверхности, на подъёмах и спусках.

Занятие 12. Выполнение имитационных упражнений на ровной и неустойчивой поверхности в спортивном зале.

Занятие 13. Выполнение имитационных упражнений по пересечённой местности на ровных участках, подъёмах и спусках.

Занятие 14. Выполнение имитационных упражнений с

использованием лыжного инвентаря (лыжные палки).

Раздел 4. Передвижение на лыжах классическим и коньковым стилями

Занятие 15. Теория. Изучение правил подбора лыжного инвентаря, подготовка лыжного инвентаря к тренировке/соревнованиям, правила прохождения подъёмов и спусков.

Занятие 16. Практическая отработка подбора и подготовки лыжного инвентаря.

Занятие 17. Выполнение элементарных упражнений на лыжах, обучение технике классических ходов.

Занятие 18. Обучение передвижению по равнинным участкам.

Занятие 19. Обучение технике прохождения подъёмов и спусков.

Занятие 20. Обучение прохождению поворотов в ограниченном пространстве.

Занятие 21. Совершенствование техники классических ходов.

Занятие 22. Совершенствование техники классических ходов.

Занятие 23. Совершенствование техники классических ходов.

Занятие 24. Совершенствование техники классических ходов.

Занятие 25. Совершенствование техники коньковых ходов.

Занятие 26. Совершенствование техники коньковых ходов.

Занятие 27. Выполнение ускорений на коротких участках.

Занятие 28. Выполнение упражнений на развитие проката.

Занятие 29. Выполнение ускорений на коротких участках.

Занятие 30. Прохождение заданной дистанции на время.

Раздел 5. Сдача контрольных нормативов.

Занятие 32. Морально – волевые качества лыжника. Виды предстартовых состояний.

Занятие 33. Сдача контрольных нормативов. Теоретическое тестирование, прохождение заданной дистанции на время с отдельным стартом.

Занятие 34. Подведение итогов освоения программы.

Календарный учебный график

Форма занятий	Уч. период	Кол – во учебных недель в уч. периоде (одно число на период)	Кол – во ак. часов в неделю		Продолжительность занятия в неделю			
			Всего	Очная	Кол – во занятий в неделю (одно число на период)	Кол – во ак. ч. в день (одно число на период)	Продолж . ак. ч. (мин)	Продолж . 1 занятия (мин)
очная	03.02.2025 – 21.04.2025	12	3	3	3	1	40	40

Формы и виды контроля. Оценочные материалы.

При освоении данной образовательной программы используются следующие виды контроля:

Входной контроль – проводится в начале освоения программы, с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся и определения природных способностей.

Текущий контроль – осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Промежуточный контроль – предусмотрен 1 раз за время обучения, оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам определенного периода обучения и корректировки процесса обучения.

Итоговый контроль - осуществляется в конце освоения образовательной программы с целью оценки качества усвоения учебного материала.

Конечно, на первом году обучения перед педагогом не стоит задача в том, чтобы его обучающиеся на конец года выполнили взрослые спортивные разряды, но стремиться к этому не запрещено. Все зависит от данных ребенка.

Так, в зависимости от физических и физиологических данных ребенка педагог должен сам подобрать формы контроля возможно даже индивидуально для каждого.

Например, по причине физиологических и врожденных данных (полноватость, отсутствие скоростных качеств и т.д.), обучающимся обучающие будут показывать разный результат. Данная программа предполагает следующие формы контроля:

Тестовые задания - выполнение без учета времени, но на улучшение собственного результата следующие нормативы:

Раздел 1.

1. Правильное выполнение упражнений для развития общей физической подготовки.

Раздел 2.

1. Правильное выполнение упражнений для развития общей физической подготовки.

Раздел 3.

1. Правильное выполнение упражнений имитации лыжных ходов на ровной поверхности и на различных видах рельефа.

Раздел 4.

1. Правильное техническое исполнение классических и коньковых ходов (попеременно одношажного, попеременно двухшажного, одновременно бесшажного).

Раздел 5.

1. Преодоление заданной дистанции на лыжах на время.

Учет успеваемости обучающихся проводится тренером - преподавателем на основе текущих занятий, их посещений, индивидуальной проверки умений и знаний, сдаче контрольных нормативов по итогам освоения программы.

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: педагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод – к данному методу в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты площадок, инвентаря.

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно- конструктивные) и по частям (расчленено- конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - *непрерывных и интервальных*.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса, именно в процессе воспитательной работы у несовершеннолетних формируются навыки безопасного и бережного отношения к инвентарю и к окружающим.

Целью программы воспитания является:

- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- развитие воспитательного потенциала семьи;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Задачами программы воспитания являются:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного выработать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развитие системы отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

К формам и методам воспитательной работы относятся:

- словесные (беседа, инструктаж);
- визуальные (наглядный пример, видеоурок, наглядное пособие);
- индивидуальные и коллективные занятия

Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

– организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Гражданско-патриотическое воспитание	Организационный классный час: - О правилах поведения во время занятий - По ПДД - Безопасный путь к месту занятий - По пожарной безопасности - Организация командных спортивных игр	Каждое теоретическое занятие	
Экологическое и трудовое воспитание	1.Беседа «Экология и мы» 2.Техника безопасности при пользовании спортивным инвентарём.	Каждое теоретическое занятие	
Физкультурно-спортивное, ЗОЖ	1. Беседа о правилах личной гигиены во время занятий и в повседневной деятельности. 2. Польза от занятий	Каждое теоретическое занятие	

	циклическими видами спорта 3. Возможные травмы при занятиях циклическими видами спорта.		
Самоуправление в группе	1. Распределение обязанностей в группе. 2. Порядок оказания помощи при травмах.	Каждое теоретическое занятие	
Работа с родителями	1.Организационное родительское собрание.	Каждое теоретическое занятие	
Примечания			

Материально – технические условия реализации программы

- спортивный зал;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- лыжная трасса
- лыжный инвентарь
- гантели
- гимнастическая стенка
- эспандеры лыжника
- тренажер лыжника
- аптечка первой помощи;

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методические условия реализации программы.

- обеспечение учебными пособиями, демонстрационными учебным материалом, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

- - инструкция по технике безопасности при занятиях лыжными гонками;

- - правила лыжного спорта;
- - видеоуроки по лыжным гонкам;
- - наглядные пособия (фото, картинки)

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. В зале и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной, Для занятий обычно требуется два вида формы:
- короткая (для занятий в спортзале).
- тёплая (для занятий на улице).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткиелосины, топ и шорты.

Тёплая – зимняя куртка и штаны.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлена из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, спортивные ботинки.

Спортивная обувь не должна давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий должно быть легко и удобно поднимать ноги. Лыжный инвентарь должен соответствовать росту и

весу обучающихся.

Кадровое обеспечение программы.

Педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование без предъявления к стажу педагогической работы, выполняющий качественно и в полном объёме возложенные на него должностные обязанности.

Основные обязанности педагога дополнительного образования:

- комплектует состав обучающихся детского объединения и принимает меры по его сохранению в течении срока обучения;
- осуществляет реализацию дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы;
- обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизической целесообразности;
- обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся;
- составляет планы и конспекты занятий, обеспечивает их выполнение; ведёт установленную документацию и отчётность;
- выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей;
- поддерживает высокомотивированных и талантливых обучающихся;
- оказывает в пределах своей компетенции консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также другим педагогическим работникам образовательного учреждения;
- выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса;
- проводит инструктаж обучающихся по безопасности на учебных занятиях с обязательной регистрацией в журнале регистрации инструктажа;

- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Список использованной литературы

1. «Беговые лыжи для всех», С. Гаскил
2. «Лыжный спорт. Учебник», Т. И. Раменская, А. Г. Баталов
3. «Обучение классическим лыжным ходам. Учебно-методическое пособие», Н. Румянцева
4. «Подготовка лыж. Полное руководство», Н. Браун
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Спортивные игры. Правила, тактика, техника. Учебное пособие. Е.В. Корнеева. Москва. Юрайт. 2019 г.
8. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. Москва, 2004 г.
9. «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт», Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Бабкин
10. «Техническая подготовка лыжников в бесснежный период», Т. Раменская, М. Бурдина
11. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа «Фортуна»».
12. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
13. «Физическая культура. Лыжная подготовка», Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин, С. В. Новаковский.

Электронные источники:

1. Официальный сайт федерации лыжных гонок России <https://flgr.ru>
2. Официальный сайт Тюменской областной федерации лыжных гонок и биатлона <https://ski-tyumen.ru>

Техника безопасности во время занятий лыжными гонками

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медаптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха не ниже – 10° С плавки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение 2.

Перечень инвентаря, необходимого для освоения программы:

1. Лыжи
2. Лыжные ботинки
3. лыжные палочки
4. Медицинболы
5. Эспандеры лыжника
6. Гимнастические коврики
7. Гимнастическая перекладина
8. Гантели
9. Тренажер лыжника
10. Гимнастическая стенка
11. Балансировочная полусфера