

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПРОМЫШЛЕННОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вагановская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от 31.08.2023 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ «Вагановская СОШ»
Сафронов А.М.

Приказ № 227
0031.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Быстрый лыжник»
Возраст учащихся 7-13 лет
Срок реализации 1 год\



СПОРТИКА

Разработчик:
Павелин Михаил Александрович,
учитель физической культуры

с. Ваганово 2023

Содержание

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Учебный план-график.....	7
1.4. Содержание программы.....	9
1.5. Планируемые результаты.....	17

II. Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1. Условия реализации программы.....	21
2.2. Формы аттестации и контроля	21
2.3. Материально-техническое обеспечение.....	22
2.4. Формы мониторинга и контроля.....	22
2.5. Методическое обеспечение программы.....	22

3. Список литературы

3.1. Список литературы для педагога.....	24
3.2. Литература для учащихся.....	25
3.3. Перечень интернет ресурсов.....	26

Приложение.....	26
------------------------	-----------

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрый лыжник» (далее - Программа) продвинутого уровня имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется на оборудовании, приобретенном в рамках мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». Программа модифицированная, разработана для учащихся 7-13 лет.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030г. и планом мероприятий по ее реализации от 31 марта 2022г. N 678-р

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020г. N 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015г. № 09-3242;

- Распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области от 26.10.2018 № 484-р «О реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Кемеровской области»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области от 26.10.2018г. N 484-р «О реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Кемеровской области»;

- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения «Вагановская средняя общеобразовательная школа»;

- Календарным учебным графиком муниципального бюджетного образовательного учреждения «Вагановская средняя общеобразовательная школа».

Данная программа является модулем многолетней подготовки учащихся на предпрофессиональном этапе подготовки.

Актуальность программы. Одной из важных проблем современного общества является проблема малоподвижного образа детей и подростков, связанная с чрезмерными нагрузками в образовательной деятельности и интернет зависимостью современных детей. Даная программа направлена на повышение уровня двигательной активности учащихся, укрепление их физического и эмоционального здоровья, на достижение определенных результатов в данном виде спорта. Лыжные гонки позволяют решить проблему занятости учащихся в свободное время, развивать личностные качества: силу, выносливость, упорство в достижении цели.

Новизна программы. Заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания, исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы.

Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. Также новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности учащихся, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности учащихся посредством занятий лыжными гонками.

Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

Отличительной особенностью программы является то, что освоение программного материала осуществляется на лыжных трассах, проложенных за пределами населенного пункта и приближенных к условиям соревновательных лыжных трасс.

Расположение вблизи лесного массива позволяет укреплять эмоциональное здоровье учащихся, обеспечить единение с природой, развивать нравственное и духовное начало.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она позволяет решать проблемы укрепления здоровья подрастающего поколения, занятости детей и подростков в свободное время, формировать личностные компетентности, необходимые для дальнейшего самоопределения и самореализации.

Адресат программы

Учащиеся в возрасте от 7-13 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям лыжным спортом. Группы комплектуются по возрастному признаку.

Срок реализации программы. Реализация программы рассчитана на 1 год обучения (36 недель, 72 часа). Наполняемость группы - 20 человек.

Учебный год с 1 сентября по 31 мая.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Форма обучения – очная.

Форма занятий – групповая.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие у учащихся морально – волевых качеств и физических возможностей посредством занятий лыжным спортом.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с историей возникновения и развития лыжного спорта;

- дать учащимся основы знаний о строении и функциях человеческого организма, влиянии лыжного спорта на его развитие;

- познакомить учащихся с правилами личной гигиены спортсмена, врачебным контролем;

- научить учащихся выполнению комплекса упражнений по общефизической и специальной физической подготовке, как необходимому условию при занятиях лыжным спортом;

- дать учащимся знания по технике безопасности на занятиях лыжным спортом и при участии в спортивных соревнованиях по лыжам;

- познакомить учащихся с правилами организации и проведения лыжных соревнований;

- научить учащихся владению техникой и тактикой классического и конькового лыжного хода как основы лыжного спорта.

Развивающие:

- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;

- развивать у учащихся навыки владения техникой и тактикой классического и конькового лыжного хода – основы лыжного спорта;

-развивать у учащихся мотивацию к познанию и развитию функциональных возможностей собственного организма, укреплению физического и эмоционального здоровья;

- развить у учащихся физические и морально-волевые качества лыжника.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;

- воспитывать у учащихся личностные компетентности: целеустремленность, настойчивость, инициативу и творчество, ответственность, толерантность, чувство товарищества и взаимовыручки;

- воспитать у учащихся стремление к победе в соревнованиях только честным способом.

1.3. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Введение	1	1		
2	История возникновения и развития лыжного спорта	1	1		Тест/опрос
3	Строение и функции человеческого организма, влияние лыжного спорта на его развитие	1	1		Тест/опрос
4	Личная гигиена спортсмена. Врачебный контроль	1	1		Тест/опрос
5	Техника безопасности на занятиях и спортивных соревнованиях	1	1		Тест/опрос

6	Общефизическая и специальная физическая подготовка, как необходимое условие при занятиях лыжным спортом	34		34	Практическая работа/наблюдение
7	Организация и проведение лыжных соревнований	2		2	Практическая работа/наблюдение
8	Основы техники и тактики лыжных ходов	15		15	Практическая работа/наблюдение
9	Первенство района	16		16	Соревнование/наблюдение, анализ
	Итого часов	72	5	67	

Содержание учебно-тематического плана

1. Введение.

Теория: представление дополнительной образовательной предпрофессиональной программы и ее возможностей.

2. История возникновения и развития лыжного спорта:

Теория: Лыжи как средство передвижения у древних народов.

Первые спортивные общества и спортивные клубы лыжников. Международная лыжная федерация. Лыжи как олимпийский вид спорта. Развитие лыжного спорта в России. Успехи российских лыжников. Лыжи – массовый вид спорта. «Лыжня России».

3. Строение и функции человеческого организма, влияние лыжного спорта на его развитие.

Анатомия человека - строение тела, десять систем органов человека и их функции.

Теория: Дыхательная система-понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость легких составляющие ее объемы. Вентиляция легких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Кислородный запрос и его удовлетворение. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе по выполнению комплекса упражнений по ОФП.

Практика: комплекс упражнений на дыхание при выполнении комплекса норм по ОФП.

Теория: Пищеварительная система- обзор органов пищеварения. Роль пищеварительной системы в жизнедеятельности организма человека. Культура питания.

Практика: составление меню и рациона питания для спортсмена лыжника, исходя из уровня сложности соревнований и протяженности трассы.

Теория: Кровеносная система и ее функции. Нормальная жизнедеятельность, ее связь с эффективной циркуляцией крови: постоянство внутренней среды, движение кислорода, гормоны, питательные компоненты и другие жизненно необходимые вещества. Очищение от токсинов, шлаков, продуктов распада.

Практика: физические упражнения различной сложности и интенсивности, нагрузка на внутренние органы и системы человека, последовательное перемещение крови по телу человека.

Теория: Эндокринная система - защитные силы организма. Эндокринная система - сложная многокомпонентная структура, ее отдельные органы, клетки и группы клеток, способные синтезировать гормоны, регуляция других внутренних органов. Классификации желёз. Органы, осуществляющие внешнюю секрецию. Смешанная секреция. Адаптация организма к постоянно изменяющимся внешним условиям и поддержание относительного постоянства внутренней среды организма человека.

Практика: Составление режима дня. Сочетание работы и отдыха, нормализация сна и питания, отказ от вредных привычек. Психическая, умственная, эмоциональная устойчивость организма. Резервные возможности человека.

Теория: Система выделения – совокупность органов, взаимосвязанная деятельность которых обеспечивает постоянство объема жидкости, ионного состава, осмотического давления, рН, концентрация конечных и промежуточных продуктов обмена веществ. Мочеобразовательная функция в процессе занятий физическими упражнениями. Работа почек. Почки и выведение из организма конечных продуктов обмена, посторонних веществ и избыточных соединений. Мочеобразовательная функция, «эксекреция».

Практика: Ведение дневника наблюдений

Теория: Нервная система — совокупность различных структур нервной ткани, регуляция всех органов и систем организма, связь органов между собой и организма в целом с внешней средой.

Нервная система и поддержание гомеостаза; обеспечение психических процессов (обучение, речь, память, мышление и др.), познание и способность изменять внешнюю среду.

Практика: Тренинги на развитие мотивации. О качестве внешних воздействий:

- 1) привлекательность конкретных физических упражнений;
- 2) высокая активность занятий физическими упражнениями товарищей по классу, двору, в семейном кругу;
- 3) разнообразие и доступность спортивной базы в микрорайоне (спортивные площадки, бассейны, стадионы);
- 4) высоко развитая пропаганда физической культуры и спорта;
- 5) умело организованные занятия физической культурой в школе, способные увлечь ребят заниматься ею не только в учебное, но и в свободное время.

-Теория: Лимфатическая система [systema lymphaticum (PNA, BNA); vasa lymphacea (JNA)] — система лимфатических капилляров, мелких и крупных лимфатических сосудов, лимфатических узлов, их функции.

Понятие лимфатической системы. Роль движения в поддержании лимфатической системы.

Практика: Комплекс упражнений

Теория: Опорно-двигательная система (опорно-двигательный аппарат, костно-мышечная система, локомоторная система, скелетно-мышечная система) — функциональная совокупность костей скелета, их соединений (суставов и синартрозов) и соматической мускулатуры со вспомогательными приспособлениями. Нервная регуляция локомоции поддержание позы, мимики и других двигательных действий.

Практика: Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Физические упражнения как средство сохранения здоровья.

Выявление причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Психология: духовная деятельность человека. Влияние занятий лыжным спортом на здоровье человека.

Влияние физических упражнений на организм:

Теория: Мышечная деятельность и функциональные возможности человека. Роль регулярных занятий физическими упражнениями на опорно-двигательную и мышечную систему человека. Физические нагрузки и перегрузки. Изменения в организме человека при систематических занятиях физкультурой и спортом: обмен веществ, работа пищеварительной и эндокринной систем, защитные силы организма; работоспособность сердца и кровеносной системы; развитие дыхательной системы, регуляция дыхания. Физическая культура как форма оздоровления человека и развития его физических способностей. Система физического воспитания, специальные научные знания о развитии спорта и спортивных достижений. Область

общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма. «Физические упражнения - замена лекарств.

Практика: Система закаливания – важное условие для профилактики заболеваний. Соревновательная и учебно-тренировочная деятельность и подготовка к ней.

4. Личная гигиена спортсмена. Врачебный контроль

Теория: Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена - неотъемлемая часть здорового образа жизни. Правила личной гигиены спортсмена.

Практика: тест на знание СанПиН и других нормативно-правовых актов

5. Техника безопасности на занятиях и спортивных соревнованиях

Теория: Техника безопасности на занятиях по общей и специальной физической подготовке. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом на ровной местности. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом на склонах. Техника безопасности при участии в соревнованиях. Техника безопасности в экстремальных ситуациях. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Выбор места для проведения занятий и соревнований.

Практика: интерактивная игра на знание техники безопасности при занятиях лыжным спортом и при участии в соревнованиях по лыжам.

6. Общефизическая и специальная физическая подготовка, как необходимое условие при занятиях лыжным спортом

Теория: Значение общей физической подготовки для занятий спортом. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических и морально-волевых качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки учащихся. Общие понятия о строе и команде.

Практика: Строевые упражнения. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Упражнения для развития быстроты. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис).

Упражнения для развития силы. Отжимания. Прыжки в высоту и длину. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом. Упоры, висы, лазание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристические походы, спортивные игры.

Упражнения на расслабление стоя и лежа.

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении.

Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках. Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8 - 10°. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10 - 12°.

Специальная Физическая подготовка:

Процесс силовой тренировки лыжников складывается из трех видов силовой подготовки: общей, разносторонней и специальной подготовки.

Теория - Общая – предполагает развитие силы всех мышц тела без учета специфики передвижения на лыжах.

Разносторонняя – преследует цель развития силы основных мышечных групп, участвующих в отталкивании при передвижении на лыжах.

Специальная силовая подготовка – заключается в повышении силы при выполнении движений, полностью совпадающих с движениями лыжника. Средствами силовой подготовки являются силовые упражнения различной направленности и интенсивности:

Практика - Применение силовых возможностей на различных трассах и дистанциях в зависимости от уровня соревнований.

Правила проведения соревнований

Теория: Правила проведения соревнований по лыжным гонкам в соответствии с требованиями Международной федерации лыжных гонок. Понятие «трасса», требования. Уровень технической сложности дистанции и этапов лыжной гонки в соответствии с возрастом и квалификацией спортсмена. Возрастные категории и дистанции. Ритм лыжной гонки.

Практика: Сдача контрольных тестов по правилам проведения соревнований различного уровня.

7. Организация и проведение Лыжных соревнований

Теория: Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные), прохождение дистанций различной сложности и уровня квалификации.

Практика: Подбор снаряжения, инвентаря. Изучение условий сложности трассы и уровня соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

8. Основы техники и тактики лыжных ходов

Теория: Классификация лыжных ходов, их разновидности, применение на различных трассах при подъёмах и спусках.

Практика: Применение лыжных ходов на различных трассах и дистанциях в зависимости от уровня соревнований.

Разновидности лыжных ходов:

I. Попеременные ходы:

1. Попеременный двушажный ход
2. Попеременный четырехшажный ход

II. Одновременные ходы:

1. Одновременный бесшажный ход.
2. Одновременный одношажный ход.
3. Одновременный двухшажный ход.

III. Коньковые ходы:

1. Полу коньковый ход.
2. Коньковый ход без отталкивания руками
3. Двушажный коньковый ход
4. Попеременный коньковый ход
5. Одновременный двушажный ход.

IV. Виды шагов:

1. Скользящий шаг
2. Ступающий шаг
3. Беговой шаг
4. Шаги «Полу ёлочкой» и «елочкой»
5. Подъем «лесенкой»

V. Виды стоек:

1. Основная стойка
2. Высокая стойка
3. Низкая стойка

9. Первенство района

Теория: Правила проведения соревнований по лыжным гонкам в соответствии с требованиями и уровнем муниципальных соревнований по

лыжным гонкам. Понятие о «трассах» и требования к ним. Уровень технической сложности дистанции и этапов лыжной гонки в соответствии с возрастом и квалификацией спортсмена. Возрастные категории и дистанции. Ритм лыжной гонки.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня, квалификации и сложности трасс.

1.5. Планируемые результаты

После изучения Программы

учащиеся будут знать:

- историю возникновения и развития лыжного спорта;
- о строении и функциях человеческого организма, влиянии лыжного спорта на его развитие;
- правила личной гигиены спортсмена, врачебный контроль;
- комплексы упражнений по общефизической и специальной физической подготовке, как необходимых условий при занятиях лыжным спортом;
- технику безопасности на занятиях лыжным спортом и при участии в спортивных соревнованиях по лыжам;
- правила организации и проведения лыжных соревнований;
- технику и тактику классического и конькового лыжного хода как основы лыжного спорта

Уметь: выполнять лыжный ход с применением различных тактик классического и конькового лыжного хода;

направлять потенциал собственного организма на овладение спортивными нормативами и достижение поставленной цели;

Владеть: устойчивым интересом к занятиям лыжными гонками; техникой классического и конькового лыжного хода – основы лыжного спорта;

- развитой мотивацией к познанию и развитию функциональных возможностей собственного организма, укреплению физического и эмоционального здоровья;

- физическими и морально-волевыми качествами лыжника;
- личностными компетентностями: целеустремленностью, настойчивостью, инициативой и творческим подходом, ответственностью, толерантностью, чувством товарищества и взаимовыручки;
- потребностью в здоровом образе жизни;

ТАБЛИЦЫ достижений по ОФП и СФП:

ЮНОШИ

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2
2.	Бег 1000 м (м)	4,20	4,10	4,00	3,50	3,40
3.	Подтягивание (кол. раз)	3	4	5	6	7
4.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	170	180	190

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	3 км классический стиль	23.00	22.00	21.00	20.00	19.00

Учебно-тренировочный этап 2 года обучения

1.	3 км классический стиль	21.00	20.00	19.00	18.00	17.00
----	-------------------------	-------	-------	-------	-------	-------

ДЕВУШКИ

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8
2.	Бег 500 м (м)	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10

3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	12	14	16	18	20
4.	Прыжок в длину с места (см.)	140	150	160	170	180

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	1,2 км классический стиль	17.20	16.20	15.20	14.20	13.20

Учебно-тренировочный этап 2 года обучения

1.	3 км классический стиль	15.50	14.50	13.50	12.50	11.50
----	-------------------------	-------	-------	-------	-------	-------

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

Календарный учебный график

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год составляет 36 недель, (72 часа) с 1 сентября по 31 мая. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. В каникулярное время занятия проходят по расписанию, проводятся соревнования.

2.2. Формы аттестации и контроля

Формы аттестации: тестирование, практические задания, участие в соревнованиях, выполнение норм ОФП, СФП, ТТМ выполнение спортивных разрядов.

Формы контроля:

Диагностические и оценочные материалы

Цель: Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков.

№	Ф.И.О	Прыжок в длину с места в длину		Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на перекладине		Бег 60м		Подъем туловища из положения, лежа на спине	
		с	м	с	м	с	м	с	с	м	с
1											

2.3 Материально-техническое обеспечение:

1. Стадион, спортивный зал для тренировок.
2. Методические пособия по изучению отдельных тем или разделов программы, теоретических и практических занятий.
3. Дополнительная литература (по всем темам).

Оборудование и инвентарь. Спортивная форма, лыжи, ботинки, палки, крепления, мази (в расчёте на 15 человек).

№ п	Раздел	Наименование
1	раздел	(индивидуальная) — Полотенце, мочалка, мыло

	«Личная Гигиена»	и шампунь. Сланцы. Сменная одежда и обувь
2	Раздел «Физическая культура»	маты гимнастические жесткие, маты поролоновые в чехлах, малые, Лыжи гоночные, ботинки, палки, мячи футбольные, волейбольные, набивные мячи, скакалки, обручи, фишки, стойки.
3	раздел «Необходимые технические средства обучения»	магнитофон, проектор, телевизор, компьютер, ноутбук, принтер, копировальная машина, сканер

2.4. Формы мониторинга и контроля освоения программы

2.4.1. Формы контроля

Формы контроля результатов выполнения программы:

Тестирование, наблюдения, опрос, мониторинг зачетов по ОФП, СФП, ТТМ.

Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в условиях реализации программы, так и за рамками, в форме организации и проведения соревнований.

2.5. Методическое обеспечение программы

Формы проведения занятий

Учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные сборы, праздники, беседы, просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, зачеты и тестирование.

Методы:

- Объяснительно-иллюстративный метод - это образное эмоциональное изложение материала, т.е. сообщение, беседа или рассказ педагога, сопровождаемый демонстрацией приемов и наглядного материала, показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

- Проблемно-поисковый - педагог ставит учащимся проблему и вместе с ними ищет пути ее решения.

- Эвристический метод – это метод обучения, способствующий развитию находчивости и активности, когда проблема формируется учащимися, которые и предлагают способы ее решения.

- Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, диалог, дискуссия.

- Наглядный метод: посещение спортивных мероприятий, просмотр кино- и видеофильмов с последующим обсуждением.

- Практические методы: создание вторичного текста, выполнение заданий в процессе ролевых игр, практикумов и т.д.

-Методы стимулирования и развития мотивации: психолого-педагогическая поддержка учащихся.

-Эмоциональные: создание ситуации успеха, поощрение, свободный выбор задания, удовлетворение желания быть значимой личностью.


- Волевые: предъявление образовательных и воспитательных требований, информирование о прогнозируемых результатах образования.

-Социальные: формирование у ребят коммуникативного опыта, интереса к социально-значимой творческой и спортивной деятельности, создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверки и заинтересованности в результатах коллективной работы.

- Методы контроля: теоретические и практические зачеты, практические задания, тестирование, самоконтроль, контрольные срезы.

Методы обучения на занятиях выстроены с учетом постепенных переходов от репродуктивных к проблемным и развивающим.

Информационно-методическое обеспечение педагога

№п/п	Вид продукции	Название
	Видеофильмы детских соревнований по лыжным гонкам	? Короли зимы (2019); ? Едем по России (дорога, приключения, достопримечательности, отдых на море (https://www.youtube.com/watch?v=sFdBMGB64bU); ? Соревнования по лыжам (https://www.youtube.com/watch?v=B11TL7TITrY); ? Да, мы Лыжники (2019 г.) (https://www.youtube.com/watch?v=Y3BpoiipE1A); ? Одиночный двухнедельный поход по Алтаю или "Путешествие в страну озер" (https://www.youtube.com/watch?v=DGCANjjvuW0); ? Обучение Лыжным ходам 2018 г. (https://www.youtube.com/watch?v=70EB9-Dxu7g); ? 5 самых лучших лыжников мира. (https://www.youtube.com/watch?v=yv8Z2KcMqYc);  ? Школа лыжников (https://www.youtube.com/watch?v=431HUTifaDY
	Интернет источники	? История современных лыж (https://www.youtube.com/watch?v=fsVK4W6cvO4); ? Медицина (https://ok.ru/video/5920589107); ? https://www.youtube.com/watch?v=f-eOUa-065c ; ? https://www.youtube.com/watch?v=bx9n15fAWUM ; ?

3. Список литературы

3.1. Литература для педагога

- 1.Боген, М.М. «Обучение двигательным действиям», М.; Физкультура и спорт, 2019 г.
- 2.Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/ Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. — 2-е изд. — М; Медицина, 2021г.
- 3.Евстратов, В.Д., Виролайнен П.М. «Лыжный спорт и методика преподавания», М.; Физкультура и спорт, 2018г.
- 4.Ермаков, В.В. «Техника лыжных ходов», Смоленск, СГИФК,2019 г.
- 5.Касаткин В.М. «Методика физического воспитания», М.; 2021г.
- 6.Лях В.И. «Развивать координационные способности», Физическая культура в школе, 2018г.
- 7.Леонтьева, Т.Н. «Уроки на лыжне в малокомплектной школе», М.; Физкультура и спорт 2018г.
- 8.Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов. — Киев; Здоровье, 2021г.
- 9.Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. — М.; Физкультура и спорт, 2019г.
- 10.Поварницин А.П. «Волевая подготовка лыжника-гонщика», ФиС, 2018г.
- 11.Патапов В.Н., Булатова М.М. «Выносливость, методы ее развития и контроля», М.; Физкультура и спорт, 2020г.
- 12.Селевко Г.К. «Современные образовательные технологии, учебное пособие», М.; Народное образование, 2021 г.
- 13.Суслова Ф.П., Сыч В.Л., Шустина Б.Н., «Современная система спортивной подготовки», М.: Спорт, 2018г.
- 14.Сухих А.В. «Интенсификация и оптимизация психологической деятельности спортсмена», Кемерово, Кузбассвузиздат, 2021г.
15. Система подготовки спортивного резерва/Под общ.ред. ВТ. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 2018.

16.Травин Ю.Г., Гудыма С.А. «Выносливость, методы ее развития и контроля», Метод. реком. Для слушателей ГЦОЛИФКа.М.:Б.И.,20018г.

17.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. — М.: Физкультура и спорт, 2020г.

3.2 Литература для учащихся

1.Возрастные этапы спортивной подготовки (Кузбасское здравоохранение)

2.Газеты «Спорт-курьер», «Советский спорт»

3.Журналы «Лыжный спорт» 2018-2020 гг.

4.Кобзева Л.Ф., Гурская Л.А. «Методика начального обучения технике лыжных ходов», Смоленск, 2018г.

5.Лыжные гонки. Правила соревнований. М, 2019г.

6.Лыжные гонки. Правила соревнований. М, 2019г.

7.Масленников И.Б. «Лыжный спорт» (для детей), М, ФиС, 2021 г.

8.Методические рекомендации – по технике безопасности, методика тестирования и оценки показателей физических качеств и двигательных способностей, методика передвижения классическим и коньковым ходом, методика по уходу за инвентарем.

9.Сысоев Н. Н. «След на лыжне», Новокузнецк, 2021г.

10.Филин В.П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2018г.

11. Столбов В. В.,Родиченко В. С.,Контанистов А. Т.,Столяров Владислав Иванович. Твой Олимпийский учебник, М.; ФиС, 2021г.

3.3 Интернет ресурсы:

История современных лыж в России.

(<https://www.youtube.com/watch?v=fsVK4W6cvO4>);

Медицина (<https://ok.ru/video/5920589107>);

<https://www.youtube.com/watch?v=f-eOUa-065c>;

<https://www.youtube.com/watch?v=bx9n15fAWUM>;

Контрольно – измерительные материалы

Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся:

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для НП-1,2,3,УТ-1,УТ-2. группы предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам (Приложение 1) и 2 раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 6 месяцев.

В тестах предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах. Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

1 балл – если на вопрос ответили, но не в полном объеме;

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **40** баллов, или **100%**.

2 балла – если на вопрос ответили в полном объеме;

0 баллов – если на вопрос совсем не ответили.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

100% - 75% - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне; **74% - 50%** - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

Протокол результатов диагностирования теоретических знаний

№	Фамилия, имя учащегося	Старт тест		Промежуточный тест		Итоговый тест		Процент освоения программ ы по группе
		Балл ы	Процент ы	Балл ы	процент ы	Балл ы	Процент ы	
1								
2								
3								

Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов**:

«отлично» - 20 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

Содержание предлагаемых тестов:

Тест 1 – Бег на 60 метров

Тест 2 – Прыжок в длину с места

Тест 3 – Подтягивание из виса на перекладине

Тест 4 – Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Тест 5 – Поднимание туловища из положения

лёжа

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам лыжного объединения (таблицы 3 и 4). По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении НП-1,2,3. Ут1, Ут2 этапов обучения.

Протокол результатов

диагностирования физического развития учащихся

Таблица 3

№	Фамилия учащегося	имя	Количество баллов					Сумма баллов	Средний процент по группе
			Тес т 1	Тес т 2	Тес т 3	Тес т 4	Тес т 5		
1									
2									
3									
4									

Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического развития

Таблица 4

№	Группа №__ НП года обучения.			Итого:	
	Кол-во детей	Средний балл	Процент	Общее кол-во детей	Процент освоения группы
1					
2					

3						
---	--	--	--	--	--	--

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*	*			
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			