АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ «Лыжные гонки»

дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно- спортивной направленности «Лыжные гонки»

составлена на основе:

1.Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);

2.Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.«Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41);

4.Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

5.Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015;

6. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011);

7.Устава, локальных актов МКОО ДО ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск.

Программа направлена на достижение **цели:** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Задачи программы обучения:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности, овладение техники лыжных ходов (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Программа состоит из 1 года обучения. Возраст обучающихся 12-17 лет
На обучение отводится 3 ч в неделю, 96 часов в год. Уровень обучения – базовый.
Основные разделы программы:

1 Основы знаний (теоретическая подготовка)

Практическая подготовка, в том числе

2. ОФП

3. Специальная физическая подготовка

4. Техническая подготовка

Периодичность и формы входного контроля и промежуточной аттестации:
начальная,
промежуточная,
итоговая.

Показательные игры, участие в спортивных праздниках, открытые занятия для родителей, участие в районных соревнованиях, сдача нормативов ГТО.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
НАГОРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «Факел»
пгт НАГОРСК КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТА на заседании:
районного методического совета
педагогов дополнительного образования
Протокол № 3 от 08.09.2023

УТВЕРЖДАЮ:
И.О.директора МКОО ДО
ДЮЦ « Факел» пгт.Нагорск
_____ О.Н.Мандалак

Приказ от 12.09.2023 № 141

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
(базовый уровень)

возраст обучающихся12-17 лет.

срок реализации 1 год

Составитель:
Буракова Оксана Леонтьевна
тренер – преподаватель

пгт Нагорск 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» составлена в соответствии с:

1.Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);

2.Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.«Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41);

4.Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

5.Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015;

6. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011);

7.Устава, локальных актов МКОО ДО ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск.

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ВФСК ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой программы «Лыжные гонки» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.
Занятие в секции «Лыжные гонки» направлены на овладение основами техники лыжных ходов, развитие двигательных способностей, физических качеств, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики юных спортсменов;
Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:
1.Подготовительный:
–легкая атлетика (сентябрь, октябрь)
– лыжный спорт (ноябрь, декабрь, январь)
2. Соревновательный:
– лыжный спорт (январь – март)
3. Переходный:
– легкая атлетика (март – май)
-спортивные игры(март –май)

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;

- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются вследствие удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность детей, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Лыжные гонки» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

А также тренировочные занятия дают возможность обучающимся дополнительно подготовиться к сдаче норм ВФСК ГТО, цель которого заключается в укреплении здоровья российских граждан, повышении их трудовой и творческой активности.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности, овладение техники лыжных ходов (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и районных соревнованиях.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют обучающиеся 12-17 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 10-12 человек.

Уровень программы: базовый, объем самостоятельной работы до 20% учебного времени.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 96 учебных часов.

3 часа в неделю, всего 32 недели (8 месяцев, так как совместитель)

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревновательная.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для обучающихся 10-14 лет, три раза в неделю по 40 мин.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Об основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий лыжным спортом;.
- Владеть техникой лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов;
- Использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности.

- **Ожидаемые результаты:**
- К концу обучения учащиеся будут уметь:
- -передвигаться попеременным двушажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»
- - преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км
- - уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности
- - выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям
- К концу обучения учащиеся будут знать:
- - о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке
- -об истории развития спорта в Заинске;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- - владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).
3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в районных соревнованиях, сдача нормативов ГТО.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний (теоретическая подготовка)	**6**	**6**	**-**	зачет
	Практическая подготовка, в том числе				
2.	ОФП	**40**	**5**	**35**	опрос, соревнования
3.	Специальная физическая подготовка	**30**	**4**	**26**	Контр.испытания, соревнования
4.	Техническая подготовка	**20**	**4**	**16**	Контр.испытания, соревнования
	Итого	**96**	**19**	**77**	

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15 сентября	15 мая	32	64	96	3 раза в неделю по 1 часу

Содержание программы:

Раздел 1. Основы знаний

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях лыжным спортом. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Раздел 2.Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, техника бега на короткие дистанции, техника бега на длинные дистанции, высокий старт и низкий старт, техника метания мяча, гранаты, тройной прыжок, прыжки в высоту, эстафетный бег – передача эстафетной палочки. Значение общеразвивающих упражнений, комплекс общеразвивающих упражнений, классификация ОРУ, характерные особенности, правила записи ОРУ, методика применения.

Практика

Легкоатлетические упражнения. Бег 60,100, 200, 400, 1000,1500, 2000 (д.) и 3000 (ю) м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, метание гранаты, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.Спортивные и подвижные игры. Футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов, «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Раздел 3.Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория

Техника безопасности при занятиях. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

Практика

Кроссовая подготовка 500, 1000 м, 2км, 3 км. Имитационные упражнения Специальные подготовительные упражнения. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, ходьба. Скользящий шаг. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Раздел 4.Техническая подготовка.

Теория

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях лыжным спортом. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Практика

Попеременнйо двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход,одновременный бесшажный ход, спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Поворот на месте и в движении. Одновременный коньковый ход.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО **ОФП** И **СФП**

N\\N	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	10-12лет		13-14лет	
		МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1.	БЕГ **30 м.** (СЕК.)	5.4	5.7	5.3	5.6
2.	БЕГ **60 м.** (СЕК.)	10.4	10.6	10.2	10.4
3.	ПОДТЯГИВАНИЕ	6		10	
4.	СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ		10		12
5.	ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ С МАКС. СКРОСТЬЮ **100м.** С ХОДА (СЕК.) СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ	24.0	25.0	23.0	24.0
6.	ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ	2.20	2.40	2.10	2.20

	500м.				
7.	КОЛИЧЕСТВО СТАРТОВ	3-4	3-4	6-8	6-8
8.	ДИСТАНЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК	3-5	2-3	3-5	2-3

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольные упражнения	Юноша		Девушки	
Бег 60 м, с	-	-	10.8	10.4
Бег 100 м, с	15.3	14.6	-	-
Прыжок в длину с места, см	190	203	167	180
Бег 800 м, мин. С.	-	-	3.35	3.20
Кросс 1000 м, мин. с.	3.45	3.25	-	-
Кросс 2 км, мин. с.	-	-	-	9.50
Кросс 3 км, мин. с.	-	12.00	-	-
Лыжи, классические ходы. 3 км, мин. с.	-	-	15.20	13.50
5 км, мин. с.	21.00	19.00	24.00	22.00
Лыжи, коньковый ход. 3 км, мин. с.	-	-	15.00	13.00
5 км, мин. с	20.00	18.30	23.30	21.30

Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	**Формы занятий**	**Приемы и методы организации образовательного процесса**	**Дидактический материал**	**Техническое оснащение занятий**	**Формы подведения итогов**
Основы знания	Групповая, фронтальная	Словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, частично-поисковые.	тематические карточки, плакаты, инструкции	Учебный кабинет, компьютер, проектор, сеть Интернет.	Зачет
ОФП	Индивидуальная, групповая, фронтальная, парная	Словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, практические, репродуктивные	игры, обучающие плакаты, алгоритмы выполнения заданий, видеоматериалы	Спортивный зал, спортивная площадка при школе, спортивная форма, мячи для метания, гранаты для	Опрос, соревнования, дневники педагогических наблюдений, самоанализ

				метания, эстафетные палочки, низкие барьеры, стойки для прыжков в высоту, яма для прыжков в длину с разбега, свисток, рулетка, секундомер.	
Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, фронтальная, парная	Словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, практические, репродуктивные, исследовательские.	Игры, обучающие плакаты, алгоритмы выполнения заданий, видеоматериалы, музыкальное сопровождение	Спортивный зал, спортивная площадка при школе, спортивная форма, скакалки, гантели, гимнастические палочки, тренажеры, шведская стенка, обручи., лыжи, ботинки, палки, секундомер	Реферат, контрольное занятие, дневники педагогических наблюдений, самоанализ
Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, фронтальная, парная	Словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, практические, репродуктивные	игры, обучающие плакаты, алгоритмы выполнения заданий, видеоматериалы, набор карточек с видами игр.	Спортивная форма, лыжи, палки, ботинки, мази, секундомер	Зачет, итоговая игра, коллективный анализ работы, самоанализ

Материально-техническое обеспечение:

- - Учебный кабинет (включая типовую мебель) (1 единица на группу; 30% времени реализации программы)
- - Компьютер персональный (1 штука на группу; 30% времени реализации программы)
- - проектор, экран. (1 штука на группу; 30% времени реализации программы)
- - Инвентарь для лыжника: лыжи, лыжные палки, ботинки (12 комплектов на группу; 50% времени реализации программы)
- - Спортивная форма (соответствующая видам деятельности) (12 комплектов на группу; 100% времени реализации программы)
- - Канцелярские принадлежности: ручки гелевые/шариковые, простой карандаш, линейка, ластик (12 комплектов на группу; 30% времени реализации программы)

- - Рабочая тетрадь (12 штук на группу; 30% времени реализации программы)
- - Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу; 25% времени реализации программы)
- - Стадион (1 единица на группу; 25% времени реализации программы)
- - Сектор для метания (1 площадка на группу; 10% времени реализации программы)
- - Эстафетная палочка (12 штук на группу; 30% времени реализации программы)
- - Стойка обводная (25 единиц на группу; 15% времени реализации программы)
- - Гимнастическая стенка (или шведская стенка) (6 единиц на группу; 20% времени реализации программы)
- - Перекладина гимнастическая (турник) (2 штуки на группу; 30% времени реализации программы)
- - Коврик гимнастический (12 единиц на группу; 20% времени реализации программы)
- - Палка гимнастическая (12 штук на группу; 20% времени реализации программы)
- - Обруч гимнастический (12 штук на группу; 10% времени реализации программы)
- - Скамья гимнастическая (6 единиц на группу; 30% времени реализации программы)
- - Конь (или козёл, гимнастика) (1 единица на группу; 10% времени реализации программы)
- - Баскетбольный щит с кольцом (4 штуки на группу; 20% времени реализации программы)
- - Мяч баскетбольный (12 штук на группу; 20% времени реализации программы)
- - Волейбольная площадка со стойками (в помещении) (1 единица на группу; 15% времени реализации программы)
- - Мяч волейбольный (12 штук на группу; 15% времени реализации программы)
- - Свисток судейский (2 штуки на группу; 50% времени реализации программы)
- - Секундомер (2 штуки на группу; 70% времени реализации программы)
- - Рулетка металлическая (1 штука на группу; 10% времени реализации программы)
- - Линейка (1 единица на группу; 10% времени реализации программы)

По итогам обучения выдается **свидетельство об окончании года обучения** (в соответствии с Положением организации о выдаче свидетельства об окончании обучения).

Данной программой предусмотрено обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Не рекомендована для глухих, слепых обучающихся, обучающиеся с расстройствами аутистического спектра (РАС).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ ч. 3, ст. 16;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;
3. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации

образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816.;

4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г.;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 (вступил в действие с 01.09.2016г.).
6. Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015
7. Устав МКОО ДО ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск.
8. Березин Г.В., Бутин И.М. Лыжный спорт. М., 1975 г.
9. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника – гонщика. М., 1971 г.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС 1988 г.

11. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: ФиС, 1977г.
12. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только.. М.: ФиС, 1988г.
13. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск. СГИФК 1989г.
14. МанжосовВ.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа. 1979 г.
15. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника – гонщика. М. ФиС, 1986 г.
16. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника – гонщика. М.: ФиС, 1976 г.

17. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
18. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
19. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
20. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
21. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
22. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
23. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
24. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
25. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
26. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
27. современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
28. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
29. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
30. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
31. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
32. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982

Список литературы, рекомендованный родителям:

1. Гончаров Л. Правильное питание и регулярные тренировки, как начать и не бросить. – М., 2018 г. – 327 с.
2. Барин Л.Г. Мама, папа, я - здоровая семья. СПб.: Питер, 2005 г. – 254 с.
3. Жирова Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.: Панорама, 2005 г. – 144 с