

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст учащихся: 7 - 12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования
Репина Алёна Михайловна

ОГЛАВЛЕНИЕ	
Пояснительная записка.....	3
Основные характеристики программы.....	3
Направленность программы.....	3
Актуальность программы.....	3
Отличительные особенности программы/новизна (при наличии).....	4
Андесат программы.....	5
Уровень освоения программы.....	5
Цель программы.....	5
Задачи программы.....	5
Планируемые результаты освоения учащимися программы.....	5
Организационно-педагогические условия реализации программы	6
Язык реализации программы.....	6
Форма обучения.....	6
Условия набора учащихся.....	6
Условия формирования групп.....	6
Количество учащихся в группе.....	6
Особенности реализации.....	6
Форма организации деятельности учащихся на занятиях.....	7
Материально-техническое оснащение программы.....	7
Кадровое обеспечение.....	7
Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки».....	9
Оценочные и методические материалы	10
Оценочные материалы.....	10
Контрольно-измерительные материалы.....	10
Методические материалы.....	11
Методики, методы и приемы, технологии обучения.....	11
Формы проведения занятий.....	12
Перечень дидактических средств с описанием формы и тематики к разделам\темам программы.....	13
Информационные источники.....	13
Календарный учебный план.....	15
Календарный учебный график.....	16
Особенности программы и организации образовательного процесса.....	16
Цель программы.....	16
Задачи обучения.....	16
Планируемые результаты.....	17
Ожидаемые результаты.....	17
Содержание программы	17
Календарно-тематический план группы 1.....	19
Календарно-тематический план группы 1а.....	23
Рабочая программа воспитания	27
Календарный план воспитательной работы объединения «Лыжные гонки» 2023-2024 год.....	27
План работы с родителями.....	28
Цель работы с родителями.....	28
Задачи работы с родителями.....	28
Календарный план работы с родителями.....	28

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Грация» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ № 203.

Основные характеристики программы

Направленность программы

Образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, уровень освоения – **общекультурный**.

Дополнительная образовательная программа «Общефизическая подготовка с элементами лыжной подготовки» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Актуальность программы

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.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корригируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических

отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспосабливать свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаляющими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

Отличительные особенности программы/новизна (при наличии)

Отличительные особенности программы заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост.

Андесат программы

Программа ориентирована на детей 7-12 лет, любого пола, имеющих стремление к всестороннему развитию и освоению выбранного вида спорта, не обладающих специальными знаниями, не имеющих противопоказаний для занятий, связанных с физической нагрузкой.

Уровень освоения программы

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям и с согласия родителей.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Периодичность в неделю – 2 раза

Количество часов в неделю – 4 часа

Количество часов в год - 144

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

Обучающиеся могут быть отчислены в следующих случаях:

- в связи с выездом за пределы города
- по состоянию здоровья
- за поведение, угрожающее жизни и здоровью окружающих их детей.

Цель программы

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

Задачи программы

- *Обучающие:*
 - научить основам техники передвижения на лыжах;
 - научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
 - приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
 - учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

- *Развивающие:*
 - развивать природный потенциал каждого ребенка;
 - развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
 - развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
 - способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

- *Воспитательные:*
 - воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
 - воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
 - воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
 - воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Санкт- Петербург;
 - воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

Планируемые результаты освоения учащимися программы

Личностные результаты:

- Занимающиеся по данной программе участвуют в районных, городских,

всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня;

- участвуют в мероприятиях школы;
- участвуют в конкурсах технической подготовки,
- знакомятся с работой других детских команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

Метапредметные результаты:

- участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу,
- участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

Предметные результаты:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой, различным видам (или какому-либо виду) спортивной деятельности (лыжными гонками);
- общее понятие о значении спорта в жизни человека,
- знание основных видов передвижений на лыжах, общее представление о значимости занятиями лыжными гонками
- элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно- спортивной деятельности, умение организовывать и проводить подвижные игры.
- по истечении срока обучения (1 год) по программе «Лыжные гонки», получив знания и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их в различных спортивных, физкультурных направлениях.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на государственном языке РФ.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Условия набора учащихся:

Для обучения набираются все желающие 10-12 лет на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка) и при наличии медицинского допуска к занятиям.

Условия формирования групп:

Программа рассчитана на индивидуальную и командную работу с разновозрастными детьми от 7 до 12 лет.

Количество учащихся в группе:

Количество детей в группе от 8 до 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса:

Обусловлены её практической значимостью: занимаясь лыжными гонками, дети становятся физически сильнее, более раскрепощенными, эмоциональными, приобретают опыт совместной работы, опыт участия в соревнованиях на разных уровнях (школа, районный соревнования, городские соревнования). **Структура и содержание курса «Начальная лыжная подготовка»** задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

В ходе реализации программы «Лыжные гонки»

используются **педагогические технологии** индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Для реализации программы используется несколько типов занятий:

1. Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.

Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на год.

2. Совершенствование ЗУН. Формирование ЗУН, комплексное применение ЗУН, обобщение и систематизация знаний.

Знания: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юным лыжникам.

Умения: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности. **Личностные качества:** приобретение соревновательного опыта.

Занятие-тренинг – это занятие формирования умений и навыков, урок практической работы, целевого применения усвоенного материала. Здесь изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

Занятие-беседа – это занятие изучения нового материала, его теоретической части.

Занятие-игра - включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах, что мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей.

3. Контрольное занятие.

Контрольное занятие – помогает педагогу проверить усвоение изученного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Проводится с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой. Может проходить в виде соревнований различного уровня (внутришкольного, муниципального, районного, городского).

Занятие-викторина – это устная форма проверки усвоенных знаний, индивидуальный или групповой опрос.

4. Комбинированное занятие. Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач. Это сочетание различных видов урока на одном.
5. Итоговое занятие – подводит итоги работы за учебный год.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:
фронтальная, групповая, коллективная.

Материально-техническое оснащение программы:

Для реализации программы требуется следующее материально-техническое оснащение:

- Спортивная форма для улицы: куртка, шапка, брюки, перчатки
- Зал для занятий (ОФП) в морозную погоду;
- Спортивная экипировка;
- Свисток;
- Лыжный инвентарь: лыжи гоночные, палки лыжные, ботинки лыжные, чехол для лыж
- Инвентарь (мячи б/больные, теннисные, волейбольные, фишки, конусы и т.п.)

Кадровое обеспечение программы:

программу реализует учитель физической культуры, соответствующий необходимым

квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

**Учебный план образовательной программы
«Лыжные гонки»**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1		1	Беседа, просмотр
2	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России	1		1	Беседа, устный опрос
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2		2	Устный опрос, наблюдение
4	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	3		3	Беседа, устный опрос
5	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2		2	Беседа, просмотр
6	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	3		3	Беседа, просмотр
7	Значение и способы закаливания.	2		2	Устный опрос, наблюдение
8	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома	1		1	Устный опрос, наблюдение
	Общая физическая подготовка.		62	62	Просмотр упражнений на развитие физических качеств
	Специальная физическая подготовка.		34	34	Просмотр имитационных упражнений техники лыжных ходов, соревнования
	Техническая подготовка		31	31	Просмотр техники лыжных ходов
	Итоговое занятие.	1	1	2	Соревнования среди группы, анкетирование
	Всего:	16	128	144	

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

- *Формы контроля:*

Оценка освоения программы производится по трехуровневой/трехбалльной системе:
высокий уровень освоения программы – 3 балла,
средний уровень освоения программы – 2 балла,
низкий уровень освоения программы – 1 балл.

- *Сроки проведения:*

Входная диагностика - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его физические способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: (сентябрь)

Промежуточный контроль – проводится в конце полугодия, года (январь)

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – сдача контрольных нормативов по технике и по офп (май).

Контрольно-измерительные материалы

Вид контроля	Формы контроля	Контрольно-измерительные материалы	Критерии оценивания
Входная диагностика	Просмотр	Просмотр физических данных учащегося (уровень физической выносливости, силы, скорости и гибкости). Просмотр технических способностей учащегося (умения кататься на лыжах, пользоваться инвентарем).	Физические и профессиональные данные.
	Беседа	Вопросы к беседе	Общий уровень знаний по теме, заинтересованность в обучении. Приложение 1
Текущий контроль	Контрольные тренировки, соревнования	Техника выполнения лыжных ходов, прохождение спусков и подъемов	Знание особенностей лыжных ходов, правильность прохождения спусков и подъемов, Приложение 3
	Опрос	Тестовое задание	Уровень знаний по теме. Приложение 4
Итоговый контроль	Итоговое занятие	Техника выполнения классических и коньковых лыжных ходов.	Знание особенностей лыжных ходов, правильность прохождения спусков и подъемов Приложение 3.
	Опрос	Тестовое задание	Знание классических лыжных ходов. Знание коньковых лыжных ходов. Знание способов прохождения подъемов и способов торможения. Приложение 4.

- *Формы фиксации результатов:*

информационная карта, протокол, ведомость, отчет о мероприятии.

- *Варианты контрольно-измерительных материалов:*

тест, задание, норматив, анкета и т.д.

Методические материалы

- Методики, методы и приемы, технологии обучения:

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.*

- Формы проведения занятий:

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные.*

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

- Особенности построения занятий (при необходимости):

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится на стадионе, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

- Перечень дидактических средств с описанием формы и тематики к разделам/темам программы:

Перечень дидактических материалов	
Раздел/тема учебного плана	Дидактический материал
Вводное занятие	Подборка фото, видео и аудио материалов истории лыжных гонок. Художественный фильм «Белый снег».
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России	Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Подборка фото, видео и аудио материалов о физических упражнениях
Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	Подборка журналов о лыжном спорте;
Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Подборка фото, видео и аудио материалов с характеристикой техники лыжных ходов.
Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Подборка фото, видео и аудио материалов с правилами проведения соревнований по лыжным гонкам.
Значение и способы закаливания.	Подборка фото, видео и аудио материалов со

	способами закаливания
Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома	Дневник самоконтроля
Общая физическая подготовка.	Карточки-задания для развития двигательных качеств;
Специальная физическая подготовка.	Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
Техническая подготовка	Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
Итоговое занятие.	Сценарии праздников

Информационные источники

Нормативная база

1. Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41), изменения от 1 марта 2017 года.

Для преподавателей:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

Интернет источники:

Министерство спорта Российской Федерации –<http://www.minsport.gov.ru>»;
Олимпийский Комитет России –<http://olympic.ru>»
Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>
Новости –<http://news.sportbox.ru>», <http://rsport.ru/weightlifting>
Мир книг - <http://www.mirknig.com>

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕН
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Лыжные гонки»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов*	Режим занятий
1 год	01.09.2023	25.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю 2 часа,

* - один учебный час 40 минут.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»**

Особенности программы и организации образовательного процесса

Программа составляется с учетом возрастных особенностей занимающихся, а также их физических качеств, психологической устойчивости.

Цель обучения

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

Задачи обучения

Образовательные:

1. научить основам техники передвижения на лыжах;
2. научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
3. приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
4. учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Оздоровительные:

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

Развивающие:

1. развивать природный потенциал каждого ребенка;
2. развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
3. развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
4. способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

1. воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
2. воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
3. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
4. воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Санкт- Петербург;
5. воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным 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 Санкт-Петербурге и Ленинградской области.
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

Содержание первого года обучения:

Программа является вариативной, так как требования к умениям ежегодно изменяются. Программа составляется с учетом возрастных особенностей занимающихся, а также их физических качеств, психологической устойчивости.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным 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 Санкт-Петербурге и Ленинградской области.
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

Содержание программы

Комплектование группы: проверка физических способностей занимающегося (контрольные нормативы по технике и ОФП). Родительское собрание: организационные моменты, обсуждение расписания, учебной нагрузки детей. Вопрос взаимодействия родителей с деятельностью детей.

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

2. Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Санкт-Петербурга. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

3. Техника передвижения на лыжах

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости

от темы.

- 3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

4. Игры на лыжах

Теория: Правила игр. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

5. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

6. Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика:

6.1 Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

6.2. Общеразвивающие упражнения

6.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

6.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

6.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

6.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

6.2.5. Упражнения в равновесии;

6.2.6. Легкоатлетические упражнения.

6.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100

- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

7. Подвижные игры

Теория. Правила игры и техники безопасности.

Практика. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

8. Кроссовая подготовка

Теория. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

9. Контрольные проверки, соревнования ,спортивные турниры и праздники.

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

УТВЕРЖДЕН
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Лыжные гонки»

на 2023-2024 учебный год
для группы № 1
педагога Репиной Алёна Михайловны

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия\Содержание занятия	Кол- во часов	Прим.
	план	факт			
1	04.09		Вводное занятие	1	
			Беседа по ТБ № 1		
			Техника безопасности	1	
2	06.09		Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
3	11.09		Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	2	
4	13.09		Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	2	
5	18.09		Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	
6	20.09		Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	
7	25.09		Контрольная (кросс 1000м.)	2	
8	27.09		Подвижные игры (снайпер, вышибалы)	2	
9	02.10		Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	
10	04.10		Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	
11	09.10		Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м.	2	
12	11.10		Спортивная игра «Лепта»	2	
13	16.10		Игровые эстафеты с мячом, силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.	2	
14	18.10		Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м.	2	
15	23.10		Характеристика современного лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика	2	
16	25.10		Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	2	

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия\Содержание занятия	Кол- во часов	Прим.
	пла н	фак т			
17	30.1 0		Тестирование. ОФП	2	
18	01.1 1		Упражнения с мячами, скакалкой, удержание равновесия.	2	
19	06.1 1		Кросс + шаговая имитация, ОФП	2	
20	08.1 1		Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног Имитация. Игра баскетбол.	2	
21	13.1 1		Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. . Подтягивания в висе.	2	
22	15.1 1		Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	2	
23	20.1 1		Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.Имитация. Развитию физических качеств.	2	
24	22.1 1		Контрольные упражнения и соревнования. Техническая подготовка	2	
25	27.1 1		Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка	2	
26	29.1 1		Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии	2	
27	04.1 2		Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии	2	
28	06.1 2		Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.	2	
29	11.1 2		Транспортировка лыжного инвентаря.	2	
30	13.1 2		Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	2	
31	18.1 2		Преодоление подъема и спуска.	2	
32	20.1 2		Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.	2	
33	25.1 2		Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.	2	
34	27.1 2		Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	2	
35	08.0 1		Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	2	
36	10.0		Одновременные хода: двухшажный,	2	

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия\Содержание занятия	Кол- во часов	Прим.
	пла н	фак т			
	1		одношажный. Преодоление спусков, поворотов		
37	15.0 1		Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	2	
38	17.0 1		Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	2	
39	22.0 1		Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	
40	24.0 1		Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	2	
41	29.0 1		Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	2	
42	31.0 1		Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)	2	
43	05.0 2		Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	2	
44	07.0 2		Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км.	2	
45	12.0 2		Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	2	
46	14.0 2		Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	2	
47	19.0 2		Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	
48	21.0 2		Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 x 5-8). Игры на лыжах.	2	
49	26.0 2		Контрольная (1000м. разд. старт)	2	
50	28.0 2		Нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	
51	04.0 3		Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении.	2	
52	06.0 3		Туристический поход (длительная) 6 км.	2	
53	11.0 3		Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	2	
54	13.0 3		Одновременный двухшажный коньковый ход	2	
55	18.0 3		Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	2	
56	20.0 3		Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км.	2	
57	25.0		Свободное катание.	2	

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия\Содержание занятия	Кол- во часов	Прим.
	пла н	фак т			
	3				
58	27.0 3		Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	
59	01.0 4		Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	
60	03.0 4		Бег 15 мин. Подвижные игры.	2	
61	08.0 4		ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.	2	
62	10.0 4		Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление.	2	
63	15.0 4		Сдача норм ОФП.	2	
64	17.0 4		Бег с ходьбой 1.5 км. Круговая тренировка на снарядах. ОРУ на растяжение	2	
65	22.0 4		Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»	2	
66	24.0 4		Техническая тренировка шаговая имитация лыжных ходов.	2	
67	06.0 5		Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2	
68	08.0 5		Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение.	2	
69	13.0 5		Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Специальная физическая подготовка .	2	
70	15.0 5		Личная гигиена спортсмена Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств бег 1000м	2	
71	20.0 5		Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»	2	
72	22.0 5		Итоговое занятие	2	

Согласован:

Заведующий ОДОД _____ (_____)

Дата: «_» «_» 202_ года

УТВЕРЖДЕН
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Лыжные гонки»

на 2023-2024 учебный год
для группы № 1А
педагога Репиной Алёна Михайловны

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия\Содержание занятия	Кол- во часов	Прим.
	план	факт			
1	05.09		Вводное занятие	1	
			Беседа по ТБ № 1		
			Техника безопасности		
2	07.09		Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
3	12.09		Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	2	
4	14.09		Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	2	
5	19.09		Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	
6	21.09		Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	
7	26.09		Контрольная (кросс 1000м.)	2	
8	28.09		Подвижные игры (снайпер, вышибалы)	2	
9	03.10		Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	
10	05.10		Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	
11	10.10		Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м.	2	
12	12.10		Спортивная игра «Лапта»	2	
13	17.10		Игровые эстафеты с мячом, силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.	2	
14	19.10		Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м.	2	
15	24.10		Характеристика современного лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика	2	
16	26.10		Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	2	

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия\Содержание занятия	Кол-во часов	Прим.
	план	факт			
17	31.10		Тестирование. ОФП	2	
18	02.11		Упражнения с мячами, скакалкой, удержание равновесия.	2	
19	07.11		Кросс + шаговая имитация, ОФП	2	
20	09.11		Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног Имитация. Игра баскетбол.	2	
21	14.11		Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. . Подтягивания в висе.	2	
22	16.11		Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	2	
23	21.11		Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.Имитация. Развитию физических качеств.	2	
24	23.11		Контрольные упражнения и соревнования Техническая подготовка	2	
25	28.11		Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка	2	
26	30.11		Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии	2	
27	05.12		Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.	2	
28	07.12		Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.	2	
29	12.12		Транспортировка лыжного инвентаря.	2	
30	14.12		Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	2	
31	19.12		Преодоление подъема и спуска.	2	
32	21.12		Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.	2	
33	26.12		Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.	2	
34	28.12		Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	2	
35	09.01		Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	2	
36	11.0		Одновременные хода: двухшажный,	2	

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия\Содержание занятия	Кол-во часов	Прим.
	план	факт			
	1		одношажный. Преодоление спусков, поворотов		
37	16.0 1		Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	2	
38	18.0 1		Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	2	
39	23.0 1		Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	
40	25.0 1		Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	2	
41	30.0 1		Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	2	
42	06.0 2		Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)	2	
43	08.0 2		Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	2	
44	13.0 2		Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км.	2	
45	15.0 2		Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	2	
46	20.0 2		Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	2	
47	22.0 2		Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	
48	27.0 2		Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 x 5-8). Игры на лыжах.	2	
49	29.0 2		Контрольная (1000м. разд. старт)	2	
50	05.0 3		Нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	
51	07.0 3		Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении.	2	
52	12.0 3		Туристический поход (длительная) 6 км.	2	
53	14.0 3		Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	2	
54	19.0 3		Одновременный двухшажный коньковый ход	2	
55	21.0 3		Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	2	
56	26.0 3		Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км.	2	
57	28.0		Свободное катание.	2	

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия\Содержание занятия	Кол- во часов	Прим.
	пла н	фак т			
	3				
58	02.0 4		Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	
59	04.0 4		Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	
60	09.0 4		Бег 15 мин. Подвижные игры.	2	
61	11.0 4		ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.	2	
62	16.0 4		Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление.	2	
63	18.0 4		Сдача норм ОФП.	2	
64	23.0 4		Бег с ходьбой 1.5 км. Круговая тренировка на снарядах. ОРУ на растяжение	2	
65	25.0 4		Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»	2	
66	02.0 4		Техническая тренировка шаговая имитация лыжных ходов.	2	
67	07.0 4		Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2	
68	14.0 5		Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение.	2	
69	16.0 5		Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Специальная физическая подготовка .	2	
70	21.0 5		Личная гигиена спортсмена Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств бег 1000м	2	
71	23.0 5		Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»	2	
72	28.0 5		Итоговое занятие	2	

Согласован:

Заведующий ОДОД _____ (_____)

Дата: «_» «_» 202_ года

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»

План воспитательной работы

Цель воспитательной работы : создание условий для полноценного развития индивидуальных способностей ребенка, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств учащихся, их социализации и адаптации в обществе, формирование у учащихся активной жизненной позиции.

Задачи воспитательной работы:

- Вовлечение обучающихся в воспитательный процесс;
- Развитие у учащихся самостоятельности, ответственности, инициативы, творчества;
- Развитие физически здоровой личности;
- Создание ситуации «успеха» для каждого ученика;
- Построение отношений на основе добра, справедливости, гуманности, признания индивидуальности каждого члена коллектива;
- Раскрытие и развитие потенциальных способностей, заложенных в каждом ребенке;
- Создание и развитие дружного коллектива;
- Формирование объективного отношения к результатам своей деятельности, умение анализировать различные процессы совместного труда.

Календарный план воспитательной работы объединения «Лыжные гонки» на 2023-2024 г

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Сроки проведения
<i>Воспитание положительного отношения к труду, социокультурное воспитание</i>	Участие в школьных соревнованиях.	Весь период.
	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам «Лыжня России»	декабрь 2023, январь 2024 февраль 2024,
<i>Воспитание культуры безопасности</i>	Беседы с обучающимися: правила поведения и техника безопасности на занятиях, пожарная безопасность, электробезопасность, ПДД, по оказанию первой помощи, антитеррористическая безопасность.	Сентябрь 2023, декабрь 2023.
	Беседа с обучающимися по	В течение года.

	профилактике гриппа и ОРЗ.	
	Беседа с обучающимися по пожарной безопасности в период новогодних каникул и правила применения пиротехнических изделий.	Декабрь 2023 г.
	Беседы с обучающимися по технике безопасности при чрезвычайных ситуациях, связанных с аномальными погодными условиями (снегопад, мороз, ледяные дожди, гололёд, сход снега и наледи с крыш, паводка).	В течение года.
	Беседы с обучающимися при организации экскурсий, участия в соревнованиях.	В течение года.
<i>Здоровьесберегающее воспитание</i>	Занятия на свежем воздухе.	В течение года.
<i>Формирование коммуникативной культуры</i>	Оформление тематических стендов.	В течение года.
	Публикация видео работ учащихся в интернет пространстве.	
<i>Гражданско-патриотическое воспитание</i>	День солидарности в борьбе с терроризмом.	В соответствии с планом школьных мероприятий.
	Праздник к 9 мая.	
<i>Спортивно-оздоровительное воспитание</i>	Беседы о здоровом образе жизни.	Сентябрь 2023, январь 2024.
	Построение занятия с применением физкультурной нагрузки.	В течение года.

План работы с родителями

Цель работы с родителями: создание благоприятных условий для обеспечения взаимопонимания в развитии личности ребенка, раскрытия его индивидуальности и творческого потенциала.

Задачи работы с родителями:

1. Просветительская - научить родителей видеть и понимать изменения, происходящие с детьми.
2. Консультативная - метод эффективного воздействия на ребенка в процессе приобретения им общественных и учебных навыков.
3. Коммуникативная - обогащение семейной жизни эмоциональными впечатлениями, опытом культуры взаимодействия ребенка и родителей.

Методы и приёмы:

- использование индивидуальных форм работы с родителями;
- приглашение родителей в школу;
- проведение родительских собраний;
- индивидуальные беседы (по мере возникновения проблем);
- моральное поощрение семей, в которых уделяется должное внимание воспитанию ребенка;
- привлечение родителей к участию в делах, организации совместных мероприятий;
- использование возможности сети интернет для освещения деятельности объединения.

Планируемая работа	Сроки проведения
Привлечение родителей обучающихся к сотрудничеству по всем направлениям воспитательной работы	в течение года
Родительские собрания	в течение года
Оформление информационного стенда для родителей	в течение года

*Приложение 1***Вопросы к беседе с учащимися при проведении входной диагностики.**

- Любишь ли ты кататься на лыжах?
- Сколько времени ты уделяешь катанию на лыжах?
- Знаешь ли ты имена знаменитых современных лыжников, следишь ли ними?
- Знаешь ли ты основные отличия классического и конькового хода?

Критерии оценки метапредметных и личностных результатов освоения программы

Уровень мотивации к занятиям современными танцами	Постоянный интерес, подкреплённый теоретическими знаниями и практическими занятиями.	Периодический интерес, подкреплённый теоретическими знаниями и практическими занятиями.	Не интересуется лыжными гонками.
Уровень социализации	Выполняет все требования и нормы, принятые в объединении, считает себя полноправным членом коллектива, соблюдает технику безопасности.	С удовольствием выполняет большинство требований и норм, принятых в объединении, считает себя лучше или хуже других членов коллектива.	Нарушает принятые в объединении нормы поведения, противопоставляет себя группе, не соблюдает технику безопасности.
Уровень коммуникативной культуры	Не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования. Свободно общается со всеми участниками объединения	Небольшие, легко устранимые затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разбираться в случае проблем, избирательное общение	Остро реагирует на критику и замечания со стороны педагога, игнорирует его просьбы и требования. Испытывает проблемы в общении с родителями других учащихся. Обособленная позиция, замкнутость, конфликты с другими учащимися.
Кругозор в области лыжного спорта	Постоянная практика лыжных ходов, посещение соревнований по лыжным гонкам.	Периодическая практика лыжных ходов, посещение соревнований по лыжным гонкам.	Нет практики лыжных ходов, не участвует в соревнованиях.

Критерии оценки на знание техники лыжных ходов, техники прохождения спусков и подъемов

Уровень мотивации к занятиям современными танцами	Постоянный интерес, подкреплённый теоретическими знаниями и практическими занятиями.	Периодический интерес, подкреплённый теоретическими знаниями и практическими занятиями.	Не интересуется лыжными гонками.
Уровень социализации	Выполняет все требования и нормы, принятые в объединении, считает себя полноправным членом коллектива, соблюдает технику безопасности.	С удовольствием выполняет большинство требований и норм, принятых в объединении, считает себя лучше или хуже других членов коллектива.	Нарушает принятые в объединении нормы поведения, противопоставляет себя группе, не соблюдает технику безопасности.
Уровень коммуникативной культуры	Не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования. Свободно общается со всеми участниками объединения	Небольшие, легко устранимые затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разбираться в случае проблем, избирательное общение	Остро реагирует на критику и замечания со стороны педагога, игнорирует его просьбы и требования. Испытывает проблемы в общении с родителями других учащихся. Обособленная позиция, замкнутость, конфликты с другими учащимися.
Кругозор в области лыжного спорта	Постоянная практика лыжных ходов, посещение соревнований по лыжным гонкам.	Периодическая практика лыжных ходов, посещение соревнований по лыжным гонкам.	Нет практики лыжных ходов, не участвует в соревнованиях.

«Критерии оценки теоретических знаний»

При определении уровня освоения теоретических знаний по программе следует руководствоваться следующими критериями:

- 3 балла (высокий уровень) – от 80% правильных ответов;
- 2 балла (средний уровень) – от 50% правильных ответов;
- 1 балл (низкий уровень) – от 30% правильных ответов.

Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода

1. Цель отталкивания палками:
 - а) увеличить скорость;**
 - б) сохранить скорость;
 - в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения:
 - а) увеличить скорость;
 - б) сохранить скорость;
 - в) как можно меньше терять скорость.**
3. При выносе рук и палок вперед движение рук начинается:
 - а) с плечевого сустава;**
 - б) с локтевого сустава;
 - в) с запястья.
4. При выносе рук и палок вперед напряженность рук:
 - а) руки расслаблены;
 - б) руки напряжены;
 - в) руки расслаблены в конце выноса вперед.**
5. При выносе рук и палок вперед палки находятся в отношении лыж:
 - а) под острым углом по ходу движения;**
 - б) под тупым углом.
6. При выносе рук и палок вперед тяжесть тело переносится:
 - а) на пятки;
 - б) на пальцы стоп;**
 - в) распределяется равномерно по всей стопе.
7. При выносе рук вперед происходит:
 - а) выдох;
 - б) вдох;**
 - в) задержка дыхания.
8. При выносе рук и палок вперед руки поднимаются:
 - а) выше головы;
 - б) до уровня глаз;**
 - в) до уровня груди.
9. Исходная поза отталкивания палками. Постановка лыжных палок на опору:
 - а) впереди креплений;
 - б) на уровне креплений;**
 - в) позади креплений.
10. Исходная поза отталкивания палками. Локтевые суставы:
 - а) разогнуты;
 - б) немного согнуты;**
 - в) отведены в сторону;
 - г) находятся снизу.
11. Исходная поза отталкивания палками. Палки наклонены:
 - а) только вперед;**
 - б) вперед и наружу;
 - в) вперед и внутрь.
12. Исходная поза отталкивания палками. Тяжесть тела:
 - а) на носках стоп;**
 - б) на пятках;
 - в) распределяется равномерно по всей стопе.
13. Отталкивание палками. Отталкивание:
 - а) только туловищем;

б) туловищем и руками.

14. Отталкивание палками. Тяжесть тела переносится больше:

а) на пятки;

б) на носки;

в) распределяется равномерно по всей стопе.

15. Отталкивание палками. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

а) ниже;

б) выше;

в) на уровне.

16. Поза окончания отталкивания. Палки:

а) составляют одну прямую с руками;

б) не составляют прямую с руками.

17. Поза окончания отталкивания. Держание палок:

а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;

б) палки зажаты в кулак.

18. Поза окончания отталкивания. Тяжесть тела распределяется:

а) равномерно по всей стопе;

б) на пятках.

19. Поза окончания отталкивания. Ноги находятся в отношении лыжни:

а) вертикально;

Тест на знание выполнения торможения «плугом»

1. Применяется при спуске:

а) прямо;

б) наискось. 2. Носки лыж:

а) на одном уровне;

б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж:

а) обе отводятся в сторону;

б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся:

а) на внутренние канты;

б) на внешние канты;

в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи:

а) равномерное;

б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи:

а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;

б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;

в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж:

а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;

б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;

8. Сгибание ног:

а) ноги согнуты в коленях;

б) ноги выпрямлены.

9. Колени:

а) подаются вперед;

б) не подаются вперед.

10. Положение рук:

а) согнуты в локтях на уровне пояса;

б) поднимаются выше головы;

в) отведены назад.

11. Лапки лыжных палок:

а) вынесены вперед;

б) отведены назад;

в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки:

а) прижаты к туловищу;

б) не прижаты к туловищу

Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):

а) на равнине;

б) на пологом склоне;

в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием:

а) увеличивается;

б) сохраняется;

в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске:

а) в низкой стойке;

б) в средней стойке;

в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:

а) на внешнюю лыжу;

б) на внутреннюю лыжу;

в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится:

а) на внутренний кант;

б) на внешний кант;

в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога:

а) согнута в коленном суставе;

б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень:

а) вертикальна;

б) наклонена вперед;

в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:

а) согнута;

б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:

в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег ставятся:

а) впереди креплений;

б) на уровне креплений;

в) позади креплений.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	Класс, возраст (лет)	Уровень						
					Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
				Мальчики				Девочки		
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	1 (10 лет)	5,3 и менее	5,9	6,3 и более	5,5	6,1	6,5	
			2 (11 лет)	5,3 и менее	5,9	6,3 и более	5,5	6,1	6,5	
			3 (12 лет)	5,0 и менее	5,4	5,8 и более	5,2	5,7	6,1	
		Бег 60 м (сек)	1(10 лет)	10,0 и менее	10,6	11,2 и более	10,4 и менее	10,8	11,4и более	
			2(11 лет)	10,0 и менее	10,6	11,2 и более	10,4 и менее	10,8	11,4и более	
			3(12 лет)	9,8 и менее	10,2	11,1 и более	10,0 и менее	10,7	11,3 и более	
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	1 (10 лет)	8,6 и менее	9,5	9,9 и более	9,1 и менее	10,0	10,4 и более	
			2 (11 лет)	8,6 и менее	9,5	9,9 и более	9,1 и менее	10,0	10,4 и более	
			3 (12 лет)	8,3 и менее	9,0	9,3 и более	8,8 и менее	9,6	9,9 и более	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1 (10 лет)	185 и более	140-160	130 и менее	170 и более	140-155	120 и менее	
			2 (11 лет)	185 и более	140-160	130 и менее	170и более	140-155	120 и менее	
			3 (12 лет)	190 и более	162-170	147 и менее	180 и более	145-160	135 и менее	
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	1 (10 лет)	5	3-4	1				
			2 (11 лет)	5	3-4	1				
			3 (12 лет)	7	4-6	2				
		На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	1 (10 лет)				18 и выше	8-13	4 и ниже	

			2 (11 лет)				18 и выше	8-13	4 и ниже
			3 (12 лет)				20 и выше	10-16	8 и ниже