**Структура программы**

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Календарный учебный график
5. Содержание изучаемого курса
6. Планируемые результаты
7. Формы аттестации обучающихся
8. Условия реализации программы
9. Перечень учебно-методического обеспечения
10. Список литературы
11. Приложения к программе

1. **Паспорт**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Описание |
|  | Образовательное учреждение, населенный пункт | Муниципальное бюджетное образовательное учреждениедополнительного образования детей«Комплексный Центр дополнительного образования», с Яренск |
|  | Принято, дата | Педагогический совет, от 28.05.2020 |
|  | Утверждено, дата | Директор, от 28.05.2020 №приказа 32-ОД |
|  | Название ОП | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа«Лыжные гонки 8-9 лет» |
|  | Срок реализации | 4 месяца |
|  | Автор – составитель, ФИО, должность | Автор – составитель Стрельченко Сергей Александрович,педагог дополнительного образования |
|  | Территория, год | с. Яренск, 2020 |
|  | Тип программы | Общеобразовательная общеразвивающая |
|  | Направленность | физкультурно-спортивное |
|  | Актуальность | Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении. |
|  | Отличительные особенности | Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся на занятиях является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся. |
|  | Педагогическая целесообразность программы | Педагогическая целесообразностьданной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников гонщиков:* личностная ориентация образования;
* профильность;
* разноуровневость;
* реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:* создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации победы»;
* способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
* выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программыявляются:* демократизация учебно-воспитательного процесса;
* формирование здорового образа жизни;
* саморазвитие личности;
* создание условий для педагогического творчества;
* поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта
 |
|  | Цель | Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом. |
|  | Задачи | **Оздоровительные:****-**укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание:Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.**Образовательные:**- обучение занимающихся основным двигательным действиям;- формирование культуры движений- освоение знаний об истории и современном развитии роли, и формировании здорового образа жизни;- обучение навыкам и умениям лыжных гонок.**Развивающие:**- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений, волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности, морально-волевых качеств.**Воспитательные:**- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи. |
|  | Возраст детей | 8 – 9 лет |
|  | Продолжительность занятия | 45 минут |
|  | Формы занятий | Тип занятий: индивидуальный, индивидуально – групповой, групповой, в парах, фронтальный и др. |
|  | Режим занятий | Два занятия в неделю |
|  | Ожидаемые результаты | Обучающиеся будут демонстрировать: в технической подготовке:- технику попеременного двушажного хода; - технику одновременного одношажного хода;- технику одновременного двушажного хода;- технику бесшажного хода;- технику перехода с хода на ход;- горнолыжную технику (спуски и подъемы,повороты);в физической подготовке:- прохождение дистанций 2 км. в умеренном темпе. |
|  | Способы определения результативности | - участие в соревнованиях на уровне образовательного учреждения;- участие в районных соревнованиях.В период с 23 по 28 декабря (промежуточная контроль).Сдача норм ОФП, СФП, ГТО . |
|  | Формы контроля | участие в локальных и районных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, сдача норм ГТО. |

**2. Пояснительная записка**

 Программа «Лыжные гонки 8-9 лет» педагога дополнительного образования Стрельченко С.А. разработана с учётом особенностей организации физкультурно-спортивной деятельности детей школьного возраста в условиях сельской местности и влияния климатических факторов региона, в соответствии с:

 - Федеральным законом от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

 - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

 - Приказом Министерства спорта Российской Федерации №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы», утвержденных обновленных государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения от 01.01.2018 г.;

 - Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО); - Положением о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО; - Положение о программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО.

Данная программа предполагает любой уровень подготовленности, предназначена для групп объединения «Лыжные гонки», для обучающихся 7-8 лет.

В данной программе представлены научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников на различных этапах подготовки. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих вид подготовки лыжников: теоретическую, физическую, техникотактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых на занятиях в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке лыжников-гонщиков по годам обучения.

**Актуальность** образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Педагогическая целесообразность**данной программы обусловлена целым рядом качеств, которые будут прививаться обучающимся:

- личностная ориентация образования;

- профильность;

- разноуровневость;

- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации победы»;

- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

**Новизна дополнительной образовательной программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Цель программы:**

Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные:**

- прививать знания о закаливающих процедурах и укреплении здоровья, а также соблюдение общей и частной гигиены.

**Образовательные:**

- формировать представления о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;

- формировать начальные сведения о самоконтроле;

- овладевать воспитанникам спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;

- приобретать практические навыки и теоретические знания в области лыжных гонок.

**Развивающие:**

- развивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений, волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;

- развивать лидерские, морально-волевые качества, инициативу и социальную активность.

**Воспитательные:**

- воспитывать у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом, взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств, элементарных навыков судейства, умения заниматься самостоятельно.

**Отличительная особенность** дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся на занятиях является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

**Возраст и условия набора в группу.**

Программа предназначена для детей 8-9 лет.

Вид группы – профильная начальная подготовка.

Состав группы – постоянный.

В коллектив принимаются все желающие, по собеседованию, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно предоставленной справки. Набор производиться с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

**Характеристика обучающихся**

Данный возраст является благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

 У детей развивается умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

**Объём программы и режим занятий.**

Продолжительность образовательного процесса – 1 год, количество учебных недель 34, с 14 сентября по 24 мая. Программа реализуется по частям: I часть – 1 учебное полугодие, 30 часов (15 недель); II часть – 2 учебное полугодие, 38 часов (19 недель). Общий объём программы – 68 учебных часа. Режим занятия – 2 часа в неделю. Длительность занятий определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН – до 45 минут.

**Формы, методы обучения.**

Учебный материал программы подобран в соответствии со стартовым

уровнем, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержание программы. Реализуется в очной форме в группах постоянного состава.

**Методы, используемые на занятиях:**

- информационно-познавательные (рассказ, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, выполнение контрольных нормативов, быть в роли тренера).

Программой предусматриваются: индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные, групповые, подгрупповые занятия.

Формы занятий: информационно-познавательные (беседа, показ, объяснение); метод строго регламентированного упражнения (обучение двигательным действиям, развитие двигательных способностей); метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный); методы контроля и самоконтроля; стимулирующие методы.

В программе используются здоровьесберегающие, информационно - коммуникативные, игровые педагогические технологии.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

**Структура занятий** состоит из трех частей:

Вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть (10 минут) начинается рапорт, приветствие, сообщение задач на занятие, техника безопасности.

В вводной части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для подготовки организма к нагрузкам. После непродолжительной разминки, проводятся упражнения на растяжку.

Основная часть занятия (30минут) начинается с рассказа и показа нового упражнения.

В заключительной части (5 минут) решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Подведение итогов.

**Система оценки и сроки проведения промежуточной аттестации** проходит в форме сдачи контрольных нормативов и участий в различных уровнях соревнований, а именно:

- участие в соревнованиях на уровне образовательного учреждения;

- участие в районных соревнованиях;

- участие в межрегиональных и областных соревнованиях;

- сдача норм ОФП, СФП, ГТО.

В период с 23 по 28 декабря (промежуточный контроль).

**Основные принципы реализации программы**

Данная программа разработана в соответствие с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у обучающихся умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

**принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, вос­питание осмысленного овладения техникой лыжных гонок;

**принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении демонстрации приемов, видео - и фотоматериалов, словесное описание нового приема;

**принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регу­лярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся

**принцип гуманистической направленности обучения**, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

**принцип личностной самоценности и опережающего обучения**, который рассматривает каждого субъекта образовательного процесса как индивидуальность;

**принцип личностно-значимой деятельности**, предполагающий участие детей в различных формах учебной деятельности в соответствии с личностными смыслами и жизненными установками;

**принцип индивидуальности –** учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

**принцип постепенного повышения требований** – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом;

**принцип эмоциональной насыщенности - з**анятия лыжными гонками стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию;

**принцип индивидуализации** - имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;

**принцип диалогичности** - предусматривает познание мира (через активный диалог при усвоении предлагаемого материала);

**Ожидаемые результаты освоения программы**

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование

ценностей многонационального российского «общества»;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные воспитанниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения воспитанниками содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им

объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

 общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий «лыжных гонок»;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в

движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенный воспитанниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. В результате занятий «Лыжные гонки»» воспитанники будут знать:

- историю возникновения и развития лыжного спорта;

- способы закаливания организма;

- основы и приемы развития физических качеств;

- способы подготовки инвентаря к занятиям;

- способы передвижений на лыжах;

В результате занятий «Лыжные гонки» обучающиеся получат возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;

- измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений, готовить инвентарь к занятиям;

- регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);

- проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке;

**Демонстрировать:**

 в технической подготовке:

- технику попеременного двушажного хода;

- технику одновременного одношажного хода;

- технику одновременного двушажного хода;

- технику бесшажного хода;

- технику перехода с хода на ход;

- горнолыжную технику (спуски и подъемы,

повороты);

в физической подготовке:

- прохождение дистанций 1 км. в скоростном режиме,

Дистанции 2 км. без учета времени в умеренном режиме передвижения.

**Ведущими ценностными приоритетами программы являются:**

- демократизация учебно-воспитательного процесса;

- формирование здорового образа жизни;

- саморазвитие личности;

- создание условий для педагогического творчества;

- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Формы подведения итогов реализации программы**: степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, педагогический мониторинг, педагогический контроль (текущий, тематический итоговый), анкетирование родителей (законных представителей).

**Организационно - педагогические условия реализации программы**. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижения планируемых результатов, методические материалы, условия реализации, которые описаны в каждой части.

**3. Учебно-тематический план**

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении.  Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 15 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания программы объем часов по каждому разделу программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Количество часов |  |
| Всего | Теория(час) | Практика(час) | Формы аттестации, контроля |
|  | Техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Гигиенические требования. | 2 | 2 | - | Опрос |
|  | СФП. Имитационные упражнения на месте и в движении. ОФП. Игровая: салки с мячом, футбол, лапта. | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос, наблюдение |
|  | СФП. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 2 км | 6 | 0,5 | 5,5 | Опрос, наблюдение |
|  | СФП. Имитация с палками по пересеченной местности. Развитие силы. Круговая тренировка. | 6 | 1,5 | 4,5 | Опрос, наблюдение |
|  | СФП. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос, наблюдение |
|  | СФП. Повороты переступанием на лыжах с палками  | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос, наблюдение |
|  | СФП. Торможение «падением» на лыжах с палками | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос, наблюдение |
|  | СФП. Прохождение дистанции 2 км на лыжах классически стилем | 4 | 0,5 | 3,5 | Опрос, наблюдение |
|  | СФП. Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон с горы | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос, наблюдение |
|  | СФП. Подъем на склон «елочкой». Развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 | Опрос, наблюдение |
|  | **Всего**  | 30 | 7,5 | 22,5 |  |

* + 1. **Календарный учебный график**

Дата начала и окончания учебного процесса: 14 сентября 2020г.- 30 декабря 2020г.

Количество учебных недель: 15 недель.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период прохождения материала | Количество часов | Форма занятия | Тема занятия | Место провидения | Форма контроля |
| **Сентябрь 2020** |
| 2 неделя | 2 | Объяснение нового материала | Техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Гигиенические требования.ОФП. Игровая, футбол, лапта. | МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «Лыжные гонки». МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал».Физкультурный оздоровительный комплекс | Опрос, наблюдение |
| 3 неделя | 2 | Рассказ, показ, опробование | СФП. Развитие выносливости. | МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «Лыжные гонки». МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал». | Наблюдение, опрос |
| 4 неделя | 2 | Объяснение нового материала | Кроссовая подготовка. | Школьный стадион | Опрос, наблюдение |
| **Октябрь 2020** |
| 1 неделя | 2 | Рассказ, показ, опробование | Бег по пересеченной местности до 2 км | Школьный стадион. | Опрос, наблюдение |
| 2 неделя | 2 | Объяснение нового материала | СФП. Имитация с палками по пересеченной местности. | Парк им. Землячки | Опрос, наблюдение |
| 3 неделя | 2 | Рассказ, показ, опробование | Развитие силы. | МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «Лыжные гонки». МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал». | Опрос, наблюдение |
| 4 неделя | 2 | Рассказ, показ, опробование | Круговая тренировка. | МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «Лыжные гонки». МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал». | Опрос, наблюдение |
| **Ноябрь 2020** |
| 1 неделя | 2 | Рассказ, показ, опробование | СФП. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | Школьный стадион | Опрос, наблюдение |
| 2 неделя | 2 | Объяснение нового материала | СФП. Повороты переступанием на лыжах с палками | Школьный стадион | Опрос, наблюдение |
| 3 неделя | 2 | Рассказ, показ, опробование | СФП. Торможение «падением» на лыжах с палками | Школьный стадион | Опрос, наблюдение, тестирование |
| 4 неделя | 2 | Рассказ, показ, опробование | СФП. Прохождение дистанции 2 км на лыжах классически стилем | Школьный стадион | Опрос, наблюдение |
| **Декабрь 2020** |
| 1 неделя | 2 | Объяснение нового материала | СФП. Прохождение дистанции 2 км на лыжах классически стилем | Школьный стадион | Опрос, наблюдение |
| 2 неделя | 2 | Рассказ, показ, опробование | СФП. Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон с горы | Школьный стадион | Опрос, наблюдение |
| 3 неделя | 2 | Рассказ, показ, опробование | СФП. Подъем на склон «елочкой». Развитие быстроты. | Школьный стадион | Опрос, наблюдение |
| 4 неделя | 2 |  | Промежуточная аттестация | Школьный стадион | Протокол занятия |

**5. Содержание программы**

**Теоретические занятия**

 **Вводное занятие.**

Порядок и содержание работы секции. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

**Значение лыжных мазей**. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

 **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.** 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.

 **Краткая характеристика техники лыжных ходов**. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, повороты переступанием на лыжах с палками, торможение «падением» на лыжах с палками, прохождение дистанции 2 км на лыжах классически стилем, подъем «полуелочкой» и спуск под уклон с горы, подъем на склон «елочкой». Развитие быстроты.

**Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах**. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

**Практические занятия**

**Общая физическая подготовка**

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры.

**Гимнастические упражнения подразделяются на три группы**: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

**Легкоатлетические упражнения**. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

**Бег**: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м. Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

**Многоборья**: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, футбол 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», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Специальная физическая подготовка**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения с палками, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Техническая подготовка**

Обучение общей схеме передвижений свободными лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, повороты переступанием на лыжах с палками, торможение «падением» на лыжах с палками, прохождение дистанции 2 км на лыжах классически стилем, подъем «полуелочкой» и спуск под уклон с горы, подъем на склон «елочкой».

 **Контрольные упражнения и соревнования**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле. Сдача нормативов ГТО.

**6. Ожидаемые результаты и способы их определения**

Создание условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

**Личностными результатами освоения,** учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование

ценностей многонационального российского «общества»;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные воспитанниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения воспитанниками содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им

объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

 общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий «лыжных гонок»;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенный воспитанниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. В результате занятий «Лыжные гонки»» воспитанники будут знать:

- историю возникновения и развития лыжного спорта;

- способы закаливания организма;

- основы и приемы развития физических качеств;

- способы подготовки инвентаря к занятиям;

- способы передвижений на лыжах;

В результате занятий «Лыжные гонки» обучающиеся получат возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;

- измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений, готовить инвентарь к занятиям;

- регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);

- проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке.

**Демонстрировать**

 В технической подготовке:

- технику попеременного двушажного хода;

- технику одновременного одношажного хода;

- технику одновременного двушажного хода;

- технику бесшажного хода;

- техника свободного стиля;

- технику перехода с хода на ход;

- горнолыжную технику (спуски и подъемы,

повороты);

- подъем «полуелочкой» и спуск под уклон с горы

В физической подготовке:

- прохождение дистанций 2 км в умеренном темпе.

**7. Формы аттестации обучающихся**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из двух нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости:

1) Отжимания (М. -22 раз, Д. – 13 раз).

2) Подтягивания на низкой перекладине (М. -20 раз, Д. – 15 раз).

3) Подтягивания на высокой перекладине (М. – 5 раза, Д.-0 раз).

4) Пресс за 1 минуту (М. - 42 раз, Д. – 36 раз).

5) Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (М.+8, Д.+11).

Программа тестирования технической и тактической подготовки:

1) Повороты переступанием на лыжах с палками.

* 1. Торможение «падением» на лыжах с палками.
	2. Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон с горы.
	3. Кросс 1 км (М. – 4:50 мин., Д. – 5:10 мин.).

**8. Условия реализации программы**

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с санитарной эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса. Занятия проходят в спортивном зале общей площадью не менее 100 м 2, (4 м2 на одного ребенка), с соблюдением режима проветривания и с соответствующим освещением. Спортзал - разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 18-20 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция.

Требования к оборудованию учебного процесса: наличие в спортзале гимнастических скамеек, скакалок, гантелей, гирь, мячей.

Требования к оснащению учебного процесса: спортивный зал оборудован шведской стенкой, турниками, брусьями и специальными спортивными матами.

Обязательным требованием является наличие спортивной формы у учащихся: футболка, спортивный костюм, спортивная обувь: кеды или кроссовки. Для занятий на улице – спортивная форма по погоде.

Температурный режим для занятий лыжной подготовкой 1 – 4 класс - 11оС (при слабом ветре – 2-4 м/с).

Обязательным условием для поступающих является наличие справки от педиатра о том, что ребенку можно заниматься физкультурой.

Теоретическая часть программы реализуется в форме занятий в МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «Лыжные гонки». Информационными ресурсами выступает литература по тематике «Лыжные гонки»; Интернет-сайты, плакаты, обрабатывающие станки.

Практические занятия проводятся в МБОУ ДОД КЦДО, зд. №2, кабинет «тренажёрный зал», площадке ГТО, в ФОК, в парке им. Землячка, школьный стадион и на лыжном стадионе в д. Сафроновка. В процессе занятий широко используется имеющееся лыжные станки для обработки лыж, а также инструмент для снятия парафина и мазей. Наличие связей с библиотекой, центр народной культуры и туризма позволяет разнообразить занятия, добиваясь реализации цели и решения задач программы.

**Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования Стрельченко Сергей Александрович первой квалификационной категории. Педагог 1 раз в 3 года проходит курсовые мероприятия в АО ИОО по профилю деятельности. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых». Педагогом предусмотрен индивидуальный образовательный маршрут для одаренных и детей с ОВЗ.

**9. Перечень учебно-методического обеспечения**

Спортивное оборудование и инвентарь:

 Лыжи, ботинки лыжные, палки лыжные, крепления лыжные, лыжные роликовые коньки, наборы мазей лыжных на различную погоду, наборы парафинов для скольжения, станок для обработки лыж, наборы для обработки лыж, чехлы для перевозки лыж, снегоход для подготовки трассы, освещенная лыжная трасса, разметочные конусы, мячи для спортивной подготовки, секундомер, свисток, набор штанг, гирь, гантелей для силовой подготовки, скакалки, брусья, турники, тренажёры, фитнес коврики, спортзал для проведения спортивных игр.

 Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

 Учебно-демонстрационные плакаты, стенды, станок, методические материалы, видеофильмы, компьютер, электронные образовательные ресурсы, проектор.

**10. Список литературы**

**Список литературы для педагога**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,

3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б.

Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.

5. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.

6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.

7. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

8. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа,1979.

9. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.

11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я.

Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

12. Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

13. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

**Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей:**

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.

2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.

3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.

4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.

5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002

6. Раменскам Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.

* 1. **Приложения к программе**

Приложение №1

**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 вперёд.

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками:

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп;

 в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания.

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак.

6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

**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; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

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. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены на­ зад; 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 да­ лее 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 равно­ мерно 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: а) вплотную; б) на расстоянии 30—40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впере­ди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

**Приложение №2**

**Практическая подготовка**

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие гибкости, координационных способностей, силовой выносли­вости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упраж­нения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест­ности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной произ­водительности организма и развитие волевых качеств, специфи­ческих для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражне­ний на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливо­сти мышц ног и плечевого пояса.

2. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых спо­собов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготови­тельным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных услови­ях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елоч­кой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможе­нию «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

3. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тре­нировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоцио­нальную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыж­ным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неоди­наковой физической подготовленностью, то при проведении всевоз­можных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравни­вания возможностей занимающихся.

Приложение №3

**Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Признак** | **Небольшое утомление (физиологическое)** | **Значительное утомление (острое переутомление)** |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| Потливость | Небольшая | Большая | Особо резкая (ниже пояса). Выступание солей |
| Дыхание | Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме | Учащение (38-46 дыханий в мин) ,поверхностное | Резкое (более 50-60 дыханий в мин) уча­щенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием |
| Движение | Бодрая походка | Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше | Резкие покачивания, появление некоордини­рованных движений. Отказ от дальнейшего движения |
| Общий вид | Обычный | Снижение интереса к окружа­ющему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи) | Изможденное выражение лица, апатия, рез­кое нарушение осанки («вот-вот упадет») |
| Внимание | Хорошее, безошибоч­ное выполнение указаний | Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления | Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда |
| Самочувствие | Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости | Жалобы на выраженную уста­лость («тяжело»), боли в но­гах, сердцебиение, одышка | Жалобы на резкую слабость (до простра­ции), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота |
| Пульс, уд./мин | 110-150 | 160-180 | 180-200 и более |

Приложение № 4

**Медико-биологический контроль**

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом-педиатром местной поликлиники. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в начале учебного года (осень).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организу­ется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, от­несенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носо­вой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами забо­леваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроничес­кими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха

**Приложение № 5**

**План   воспитательной работы**

**2020-2021 учебного года**

**МБОУ ДОД КЦДО**

**Стрельченко Сергея Александровича.**

**Воспитательная цель**: формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности, бережное хранение инвентаря и ухода за ними.

**Задачи:**

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;

- пропаганда здорового образа жизни;

- создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;

- совершенствование патриотического воспитания;

- укрепление связей семья-школа.

                  **Воспитательная работа осуществляется по направлениям.**

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

**1.Общественно – патриотическое направление.**

1.      Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

2.      Проведение спортивных мероприятий, посвящённых памятным датам.

3.      Принимать активное участие в мероприятиях города и области.

**2. Работа с родителями.**

   1.      Родительские собрания по группам.

2.      Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований.

**3.Культурно – просветительское направление.**

 1.      Экскурсии по Яренску (Библиотека, Резиденция Матушки Зимы), в другие населённые пункты.

2.       Посещение кино.

3.       Традиционные мероприятия в группе (день рождения)

**4.Нравственно- правовое направление.**

 1.      Беседы о культуре поведения

2.      Беседы о профилактике ДТП.

3.      Индивидуальная беседа с воспитанниками.

4.      Бережное отношение к спортивному инвентарю.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Направление | Мероприятие | Группа | Сроки | Ответственные |
| Общественно-Патриотическое. | «День согласия и примирения»Праздник «День физкультурника»«День открытых дверей».Соревнования на отделениях памяти павшим.Легкоатлетические эстафеты ко Дню защитника Отечества, Дню Победы.Футбольный вечер «День защиты детей» |  «Лыжные гонки» | ноябрьАвгустСентябрьМайМай9 мая23 февраля  | Педагог доп. обр.  |
| Работа с родителями | Анкетирование родителей:«Мониторинг оценки деятельности школы, тренера-преподавателя»Родительские собрания по группам. | «Лыжные гонки» | СентябрьДекабрь,май.  | Педагог доп. обр.  |
| Культурно-просветительское | «День матери» «День семьи» Дни рождения.Походы в кино. | «Лыжные гонки» | Ноябрь Апрель  Июнь-август | Педагог доп. обр.  |
| Нравственно-правовое  | Создание актива в группах.Часы профилактики правонарушений.«Профилактика экстремизма»«Имею право знать!» Безопасность на дороге. | «Лыжные гонки» | октябрь  Ноябрь,Март.Январь Постоянно  | Педагог доп. обр.  |