

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр спорта и детского творчества»**

Принята
Решением педагогического совета
МБОУ ДО «ЦСиДТ»
Протокол № 2
от «15» 10. 2025 г.

Утверждаю
Директор МБОУ до «ЦСиДТ»
Кинцель. Е.В

МБОУ до «ЦСиДТ»

Г «15» 10. 2025 г.

Учредительное документ
Год основания: 2016 г.
ОГРН: 102700161960
Адрес: г. Томск, ул. Александровская, 1
Финансирование: бюджетное

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»

Направленность: физкультурно-спортивная.
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 7- 18 лет

Срок реализации: 1 год (216 часов)

Разработали: тренера-преподаватели
МБОУ ДО «ЦСиДТ» Язовских Д.В.,
Денисов П.В.

с. Александровское, 2025 г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Направленность	3
1.1.2. Актуальность	3
1.1.3. Своевременность и необходимость программы.	4
1.1.4. Новизна программы.....	4
1.1.5. Воспитательный компонент.....	5
1.1.6. Отличительные особенности программы	5
1.1.7. Адресат программы.....	6
1.1.8. Объем и срок освоения программы.....	6
1.1.9. Формы обучения.....	6
1.1.10. Особенности организации образовательного процесса.....	6
1.1.11. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.....	7
1.2 Цели и задачи.....	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.2.1 Материально-техническое обеспечение.....	12
2.3. Формы аттестации	14
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методическое обеспечение программы	14
2.6. Список использованной литературы	15
<u>2.7.Приложение 1.....</u>	<u>18</u>
<u>2.8.Приложение 2.....</u>	<u>21</u>
<u>2.9.Приложение 2.....</u>	<u>23</u>

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность: Программа для детско-юношеской спортивной школы является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному назначению - общеразвивающей,
- по форме организации - групповой,
- по форме обучения: очной,
- по времени реализации – один год.

Настоящая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 7 до 17 лет, занятия продолжительностью 2 часа три раза в неделю. Общее количество часов в год - 216.

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по ОФП.

1.1.2. Актуальность

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СанПиН 2.4 3648-20 от 28.09.2020 № 28;
- Устава МБОУ ДО «ДЮСШ»;
- Локальные нормативные акты МБОУ ДО «ЦСиДТ»;
- Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

1.1.3. Своевременность и необходимость программы

Реализация деятельности по общей физической подготовке – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации: и

неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и школьные нагрузки и т.д.

Как никогда, актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что имеющаяся материально-техническая база школы позволяет использовать разнообразные формы и методы проведения занятий, улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

1.1.4. Новизна программы

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные.

1.1.5. Воспитательный компонент

Нормативные ценностно-целевые основы воспитания детей определяются содержанием российских гражданских (базовых, общенациональных) норм и ценностей, основные из которых закреплены в Конституции РФ.

С учётом мировоззренческого, этнического, религиозного многообразия российского общества ценностно-целевые основы воспитания детей включают духовно-нравственные ценности культуры народов России, традиционных религий народов России в качестве вариативного компонента содержания воспитания, реализуемого на добровольной основе, в соответствии с мировоззренческими и культурными особенностями и потребностями родителей (законных представителей) несовершеннолетних детей.

Воспитательная деятельность реализуется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания, зафиксированными в Приоритетной задачей РФ разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

1.1.6. Отличительные особенности программы

Основные идеи программы заключаются в:

- мотивации обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование физических качеств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Особенности набора детей – с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья.

Помимо лыжной и общефизической подготовки Программа включает игры и элементы из других видов спорта: легкая атлетика, волейбол, футбол и т.д.

1.1.7. Адресат программы

Адресатом программы является возрастная категория обучающихся 7-10 лет. В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития.

Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по ОФП. Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

1.1.8. Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 216 часа.

Срок обучения	Возраст обучающихся	Кол-во обучающихся в группе, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общий объем подготовки (max час)/ кол-во часов в неделю	Уровень подготовленности
1 год	7-10	12-15	3	216/6	Прирост показателей ОФП

1.1.9. Форма обучения

Форма обучения по программе – очная.

1.1.10. Особенности организации образовательного процесса

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные и подвижные игры, участие в соревнованиях.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, изучений правил подвижных игр. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями, элементами легкой атлетики.

1.1.11. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебнотематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

1.2. Цели и задачи

Цель программы:

- создание условий для развития у детей физических качеств через народные, подвижные и спортивные игры, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи программы подразделяются на личностные, метапредметные и образовательные (предметные):

Личностные:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- воспитание умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

Метапредметные:

- развитие познавательного интереса, воображения, памяти, мышления, речи;
- развитие активности, самостоятельности и трудолюбия;

- привить навыки личной гигиены;
- развитие силовых и волевых качеств;
- развитие гибкости, ловкости, быстроты, простые и сложные координационные навыки;
- развитие морально-волевых качеств, духа честного соперничества.

Образовательные (предметные):

- содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обучение правилам техники безопасности на занятиях;
- овладение основами элементарных способов передвижения на лыжах;
- овладение техникой передвижений.

1.3. Содержание программы

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с обучающимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Прак- тика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка: 1.1. Мир движений и здоровье. 1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь). 1.3. Профориентация. Профессия тренер.	3 1 1 1	3 1 1 1		Опрос

2	Общая физическая подготовка 2.1. Общеподготовительные упражнения на все группы мышц 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств 2.3. Упражнения для развития общей выносливости	28 10 9 9	2 1 9 9 1	26 9 9 9	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Выполнение контрольных
	3.1. Скоростно-силовые упражнения 3.2. Быстрота движений 3.3. Игровая ловкость	6 6 6	1 1 1	5 6 5	нормативов, контрольные тренировки
4	Техническая подготовка 4.1. Техника скольжения 4.2. Техника спуска и поворота 4.3. Техника остановки	10 4 4 2	2 1 4 1	8 3 4 1	Контрольные тренировки
5	Участие в соревнованиях	9		9	Участие в соревнованиях
6	Контрольные испытания 8.1. Нормативы 8.2. Эстафеты	4 2 2		4 2 2	Участие в КИ и эстафетах
	Всего	72	9	63	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка:
 - 1.1. Мир движений и здоровье.
Основы здорового образа жизни. Регулярные занятия физической культурой и спортом – обязательные условия гармоничного развития личности. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.
 - 1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь).
Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Правила техники безопасности на занятиях.
 - 1.3. Профориентация. Профессия тренер.
Расширяются знания детей о профессиях тренер и преподаватель, о знаниях и навыках, которыми должен обладать тренер, об особенностях работы с детьми. Педагог актуализирует профессиональное самоопределение ребенка, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и внепрофессиональную составляющие такой деятельности.

2. Общая физическая подготовка:

2.1. Общеподготовительные упражнения на все группы мышц. Теория. Утренняя гимнастика. Правильная осанка.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Личная гигиена. Предупреждение травм.

Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты, Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

2.3. Упражнения для развития общей выносливости.

Теория. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Режим питания и питьевой режим.

Практика. Бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки вбок. Прыжки на скакалке. Шаги в полуприседе.

2.4. Комплексы упражнений с предметами и без предметов, утренней зарядки, строевые команды и приёмы. Подвижные и спортивные игры и эстафеты и кроссовая подготовка, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, координации.

3. Специальная физическая подготовка:

3.1. Скоростно-силовые упражнения.

Теория. Разминка перед тренировкой и игрой.

Практика. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха рукой вперед.

3.2. Быстрота движений Теория. Техника бега. Ускорение.

Практика. Ускорения. Рывки на различных отрезках из разных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом. Рывки вдогонку за партнером. Рывки вдогонку за летящим мячом. Челночный бег. Ускорения с изменением направления.

3.3. Игровая ловкость

Теория. Возникновение и развитие лыжных гонок. Терминология лыжных гонок. Правила соревнований.

Практика. Скольжение на лыжах с поворотом. Эстафеты с прыжками, с мячом.

3.4. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости.

4. Техническая подготовка

4.1. Техника передвижения

Теория. Техника передвижения в лыжных гонках.

Практика. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед.

4.2. Техника лыжных ходов

Теория. Техника и правила передвижения разными лыжными ходами.

Практика. Обучение способам передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении; обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке; обучение подъемам «елочкой, полуёлочкой», беговым шагом. Имитационные и прыжковые упражнения.

5. Контрольные упражнения.

Участие в соревнованиях (10 часов). Участие в 1-3 соревнованиях на дистанции 500 м – 1 км.

6. Контрольные испытания

6.1. Нормативы.

Теория. Правила сдачи и выполнения нормативов. Показатели

Практика. Прирост показателей ОФП и выполнение норм по физической подготовке (не менее 40 % всех видов (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек., бег 300м; передвижение с мячом, скоростное ведение, удары мяча).

Календарно-тематический план в Приложении № 1.

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся получат возможность

ЗНАТЬ:

- правила техники безопасности на занятиях,
- правила личной гигиены,

- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма,
- историю развития изученного вида спорта,
- многообразие подвижных игр и их правила,
- элементарные технические приемы, основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры,
- основные техники передвижений, остановок, поворотов,
- правила выполнения нормативов, проведения соревнований.

УМЕТЬ:

- предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим,
- ориентироваться в пространстве,
- контролировать эмоции при поражении или выигрыше,
- проявлять самостоятельность.

ПРИМЕНЯТЬ:

- полученные знания, умения, навыки на практике сдержанность, терпение, уважение по отношению к окружающим,
- первоначальный опыт самореализации в различных видах игровой деятельности,
- полученный игровой опыт, применение базовых техник на занятиях по лыжным гонкам,
- гибкость, ловкость, быстроту, координацию на занятиях и повседневной жизни
- заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы	Продолжит. каникул (самостоят. подготовки)	Даты начала и окончания учебного периода
1	36	108	216	Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительность 2 часа	3 месяца	01 сентября по 31 мая

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий по программе

Зал спортивный, раздевалки с туалетами и душевыми

Лыжная трасса

Лыжная база

Перечень оборудования, инструментов и материалов

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Крепления лыжные	пар	12
2	Лыжи гоночные	пар	12
3	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
4	Лыжные парфины (на каждую температуру)	комплект	12
5	Мяч футбольный	штук	1
6	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
7	Палки для лыжных гонок	пар	12
8	Пробка синтетическая	штук	12
9	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
10	Секундомер	штук	2
11	Скакалка гимнастическая	штук	12
12	Скамейка гимнастическая	штук	2
13	Скребок для обработки лыж (3-5мм)	штук	10
14	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
15	Стальной скребок	штук	5
16	Стол для подготовки лыж	комплект	2
17	Утюг для смазки	штук	2
18	Эспандер лыжника	штук	6

Информационное обеспечение: для организации образовательного процесса имеется необходимое информационно-техническое обеспечение: наличие созданной информационной среды как системы обновляемых информационных объектов, в том числе цифровых документов, информационных источников и инструментов, служащей для: создания; хранения; ввода; организации; обработки; передачи; получения информации об образовательном процессе. Полезные интернет-ресурсы: <http://fizkulturnica.ru/>; <http://fizkultura-na5.ru/>; <http://sport-men.ru/>, <http://fizsport.ru>, skisport.ru

Основу информационной среды школы составляет сайт www.duchradyga.ru и сообщество образовательного учреждения в социальных сетях <https://vk.com/duchradyga33>.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по ДООП по лыжным гонкам должен знать: Конституцию Российской Федерации, законы Российской Федерации, постановления и решения Правительства РФ и региональных органов управления образованием по вопросам образования, конвенцию о правах ребенка, возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену, специфику развития интересов и потребностей обучающихся, правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, основы доврачебной медицинской помощи.

2.3. Формы аттестации

Два раза в год (октябрь и май) в группе проводятся контрольные испытания по общей физической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде опроса, контрольных нормативов и игр. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные тренером-преподавателем. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ловкость.

2.4. Оценочные материалы

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по физической, теоретической подготовленности. Приложение №2 Оценочные средства.

2.5. Методическое обеспечение программы

2.5.1. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения по программе – очная.

2.5.2. Методы обучения.

Успешное осуществление обучения возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, образовательной, воспитательной, развивающей.

Решение задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки.

Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.

2.5.3. Формы организации образовательного процесса.

Форма организации образовательного процесса – групповая, обусловлена спортивным профилем данного направления.

2.5.4. Формы организации учебного занятия.

При реализации программы в ходе учебного процесса предусмотрены тренировочные и теоретические занятия, эстафеты и соревнования.

2.5.5. Педагогические технологии.

При реализации программы применяются следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология игровой

деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

2.5.6. Алгоритм учебного занятия.

Распределение времени на все разделы программы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. Как правило, занятие начинается с построения, далее – теоретическая часть, разминка, комплекс основных упражнений, игровая практика, завершающие упражнения (растяжка).

2.6. Список использованной литературы

Для тренеров-преподавателей:

П.В. Квашук, Л.Н.Бакланов, О.Е.Лёвочкина, «Лыжные гонки», Москва 2005 г.;
Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор, 2009;

Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001

Бауэр В.Г. «Организация контроля педагогической работы спортивных школ», Минск «Скарына», 1992

Бутин И.М. «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003;

Видякин М.В «Система лыжной подготовки детей и подростков», Волгоград, 2006М.,2003

Губа В.П. «Основы распознавания раннего спортивного таланта», изд. «Терра-Спорт»,

Ермолаев Ю.А, «Возрастная физиология» изд. «СпортАкадемПресс», М.,2001 г.;

Копс К.К. «Упражнения и игры лыжника» Москва, «Физкультура и спорт», 1969

Логинова В.А. «Правила соревнований по лыжным гонкам» Москва – 2007

11. Манжосов В.Н.«Тренировка лыжников-гонщиков», изд.«Физкультура и спорт», М.,1986 ;

Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., «Лыжный спорт», изд. «Высшая школа», М.,1979 .

Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника», изд. «Физкультура и спорт», М., 1999;

Раменская Т.И. «Юный лыжник», изд. «СпортАкадемПресс», М.,2004 .

Фатеева Л.П. «Подвижные игры для школьников», Ярославль, Академия развития, 2008;
 сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru);

Для обучающихся:

Гордон. Д. Звезды спорта. – Харьков: Фолио, 2003;
 Залесский М. З. Как стать сильным. М.: РОСМЭН, 2000;
 Колесников А. Олимпийские игрища. – М.: Эксмо, 2006;
 Малов В. И. 100 великих спортивных достижений. – М. : Вече, 2007;
 Михалкин Г. Всё о спорте. – М.: Астрель; АСТ, 2000;
 сайт о лыжном спорте (<http://fizsport.ru>)

Приложение № 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерный план-график распределения учебного материала

№ п/ п	Разделы подготовки	Се- н- т- я- бр- ь	ок- тя- бр- ь	но- я- бр- ь	де- ка- бр- ь	я- нв- ар- ь	фе- вр- а- ль	м- ар- т	ап- ре- л- ь	м- ай	Всего часов
1	<i>Общая физическая подготовка</i>	5	7	5	2	2	1	2	1	3	28
	Строевые упражнения	1	1								2
	Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища (все группы мышц)	1	2	2		1		1		1	8
	Упражнения для развития силы	1	2	1		1				1	6
	Упражнения для развития быстроты и гибкости	1	1	2	1		1	1			7

	Упражнения для развития общей выносливости Бег, прыжки	1	1		1				1	1	5
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>			2	2	4	3	4	3		18
	Скоростносиловые упражнения			1	1	2	2	2	1		9
	Упражнения на развитие техники бега (ускорения, рывки)			1	1	1	1	1	1		6
	Игровая ловкость					1		1	1		3
3	<i>Техническая подготовка</i>			1	2	2	1	1	1	2	10
4	<i>Участие в соревнованиях</i>			2	2	2	2	1			9
5	<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1					1			3
6	<i>Прием контрольных нормативов</i>	2							2		4
7	Воспитательная работа										
		8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

Приложение № 2

Оценочные материалы

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

№	Контрольное упражнение	Мальчики			
		Баллы	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м		7,5-6,6	6,5-5,6	5,5 и ниже
2	Прыжок в длину с места		100-139	140-169	170 и выше
3	Подтягивание		1-2	3-4	5 и больше
4	1 км	Классический ход	7,40-7,21	7,20-7,00	6,59 и ниже

№	Контрольное упражнение	Девочки			
		Баллы	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м		8,0-7,1	7,0-6,1	6,0 и ниже
2	Прыжок в длину с места		100-129	130-159	160 и выше
3	Подтягивание		5-9	10-14	15 и больше
4	1 км	Классический ход	9,50-9,21	9,20-8,51	8,50 и ниже

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). Формы проверки

результативности образовательного процесса: опрос на знание теоретических вопросов; выполнение контрольных нормативов.

Учащиеся, успешно освоившие программу, принимают активное участие в контрольных играх, участвуют в соревнованиях.

2.6 Воспитательная деятельность. Расширить раздел 2.5!!!!

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Цели:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысовых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной деятельности:

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.
2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.
3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.
4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;
5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.
6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

Основные целевые ориентиры воспитания:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.
7. Готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду. Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Принципы воспитательного процесса:

-*Принцип ориентации на идеал.* Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

Аксиологический принцип. Принцип ориентации на идеал интегрирует социально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

-*Принцип следования нравственному примеру.* Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

-*Принцип диалогического общения со значимыми людьми.* В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного меж субъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

-*Принцип идентификации.* Идентификация — устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы

личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм – происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть – нравственную рефлексию личности, мораль – способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность – готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

-Принцип полисубъектности воспитания и социализации. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

-Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем. Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание – это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

-Принцип системно-деятельностной организации воспитания. Один из основателей системно-деятельностного подхода – А.Н. Леонтьев – определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами-преподавателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- духовной культуры и фольклора народов России;

- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и працедителей;
- общественно полезной, лично значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- У воспитанников сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Воспитанники активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость детей в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.
- Мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилиению роли семьи в воспитании детей.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помочь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы ДЮСШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);

- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ДЮСШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- ◆ личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- ◆ высокая организация тренировочного процесса;
- ◆ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- ◆ дружный коллектив;
- ◆ система морального стимулирования;
- ◆ наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. Видеозаписи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

План мероприятий по воспитательной деятельности. (Приложение № 5).

Так же проводятся мероприятия и беседы о будущем выпускников школы, их профессии, кем они видят себя в дальнейшем.

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.
2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.
3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.
4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть

обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

Приложение

Раздел «О принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни».

Цель: формирование у обучающихся знаний о здоровом образе жизни, спорте, навыков соблюдения ЗОЖ.

Задачи:

- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- воспитание мотивацию к сохранению здоровья, интереса к занятиям физической культурой, спортом, профилактике вредных привычек.

Календарно-тематическое планирование

Раздел «О принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни» - 4 часа					
1	сентябрь	ЗОЖ - что это такое.	1	Беседа	Анкетирование
2	октябрь	Полезные и неполезные привычки	1	Беседа	Практическая работа (коллаж)
3	декабрь	Влияние алкоголя и энергетических напитков на человека.	1	Беседа	
4	май	Спорт и здоровье	1	Беседа	Соревнования «Спорт -против пагубных привычек»

Содержание раздела

1. Что такое «Здоровый образ жизни»

- 1.1. Понятие «здоровье», « здоровый образ жизни» (ЗОЖ).
- 1.2. Основные принципы ЗОЖ: утренняя гимнастика, закаливание, правильное питание, гигиена, исключение алкоголя и курения, активный отдых, психическое здоровье, занятия спортом, правильный режим дня.
- 1.3. Анкетирование воспитанников.

2. Полезные и вредные привычки.

- 2.1. Вредные привычки:
 - курение, мифы о вейпах.

- алкоголь и сознание.
- лишний вес.
- компьютерная зависимость.

2.2. Полезные привычки:

- утренняя зарядка и двигательная активность;
- занятия спортом;
- правильное питание;
- правильная осанка, как ее сохранить.

3. Влияние алкоголя и энергетических напитков на детей и подростков.

3.1. Причины и факторы употребления алкоголя

3.2. Пагубное влияние алкоголя:

- «удар» в мозг;
- «удар» в живот;
- «удар» по будущему;

4. Спорт и здоровье.

4.1. Зачем заниматься спортом?

4.2. Влияние спорта:

- на мозг;
- на физические качества;
- на психологическое состояние.

4.3. Проведение соревнований «Спорт против пагубных привычек»