

1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа кружка «Спорт и здоровье» относится к дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-оздоровительной направленности.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ),
- Концепцией развития дополнительного образования на 2015 – 2020 годы (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Письмом Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»,
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Правилами ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51.).

Образовательная программа «Спорт и здоровье» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Задача кружка лыжного спорта – выявить и развивать спортивные наклонности у детей среднего школьного возраста (9-15 лет). Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

Программа кружка лыжного спорта составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Это позволяет учитывать специфику основных школ с малой наполняемостью классов. К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 9 до 15 лет.

Актуальность программы

Данная программа актуальна, так как занятий лыжной подготовкой в рамках школьной образовательной программы недостаточно для полноценного освоения раздела лыжной подготовки и физического развития учащихся. Также из-за погодных условий иногда

приходиться заменять занятия лыжной подготовкой на ОФП. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок по лыжному спорту. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что при занятиях лыжным спортом особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

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

1.2.Цели и задачи

Цели программы:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания и прикладной физподготовки;
- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов
 - выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

Развивающие:

- развивать физическую работоспособность (выносливость);
- совершенствовать технику основных лыжных ходов;
- овладеть основами тактики лыжника гонщика;
- овладеть инструкторскими навыками и судейской практикой;

Воспитательные:

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
- укреплять здоровье учащихся и закалять их организм;

Отличительные особенности программы

- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи, приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью. В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и муниципальных соревнованиях.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт и здоровье» - 9 – 15 лет.

Комплектование группы осуществляется без конкурсных процедур только на основании личной заинтересованности обучающегося. Приоритетным основанием для зачисления в группу является интерес к выбранной программе.

Наполняемость группы 12 – 15 человек.

Форма и режим занятий

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

Основные формы проведения занятий:

учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: Занятия проводятся в каникулярное время 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия 1 час 30 минут с перерывом 15 минут для отдыха и снятия напряжения. Срок освоения программы – 1 месяц. Количество часов – 8.

1.3. Планируемые результаты

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам;
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Личностные результаты:

- должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжной подготовке, их планирования и содержательного наполнения;
- должны овладеть широким арсеналом двигательных действий и физических

упражнений из лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты изучения:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- научатся формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- должны овладеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты изучения курса:

- научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

1.4. Содержание программы

1.4. 1. Учебный план

№	Название темы	Количество часов
---	---------------	------------------

п/п		всего	Теоретические знания	Практические знания
1	2	3	4	5
1.	Развитие лыжного спорта в России. Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника	2	1	1
2.	Основы техники лыжных гонок	2	1	1
3.	Основы методики обучения техники и тактики лыжника	2	1	1
4.	Правила техники безопасности и оказание ПМП. Спортивные базы, оборудование. Инвентарь.	2	1	1
	Итого	8	4	4

Содержание программы

- 1. Развитие лыжного спорта в России. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.**
Теория: Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения. Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.
Практика: Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.
- 2. Основы техники лыжных гонок.**
Теория: Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.
Практика: передвижение по дистанции с применением различных лыжных ходов.
- 3. Основы методики обучения техники и тактики лыжника**
Теория: Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.
Практика: Тактическое применение различных способов передвижения на лыжах при прохождении дистанции.
- 4. Правила техники безопасности и оказание ПМП. Спортивные базы, оборудование. Инвентарь.**
Теория: Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.
Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта. Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи.
Практика: Выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

1.5. Формы подведения итогов реализации программы

Качество полученных знаний, умений и знаний проверяется через итоговый контроль:

По теории «Основы знаний»: доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений:

контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений);

контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов;

участие в соревнованиях по лыжным гонкам школьных, муниципальных.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие спортивного зала, наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур. Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
4. Подборка журналов о лыжном спорте;
5. Сценарии праздников.

Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования Бузанов Александр Николаевич, имеет среднее профессиональное образование (Пензенский многопрофильный колледж, 2014г.), первую квалификационную категорию, (2019г).

2.2 Календарный учебный график (Приложение 1)

2.3. Список литературы

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 2000.
3. Лях В.И. Физическое воспитание. – М., 2004.
4. Видякин М.В. Система лыжной подготовки детей и подростков. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
5. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не

только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.

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

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (приложение 1)

№ п/п	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
Тема 1.Развитие лыжного спорта в России. Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника								
1				интерактивная беседа	1	Развитие лыжного спорта в России	Спортивный зал	
2					1	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника	Школьный стадион	
Тема 2.Основы техники лыжных гонок								
3					1	Основы техники лыжных гонок	Спортивный зал	
4				Прохождение дистанции	1	Основы техники лыжных гонок	Школьный стадион	
Тема 3.Основы методики обучения техники и тактики лыжника								
5					1	Основы методики обучения техники лыжника	Спортивный зал	
6				Прохождение дистанции	1	Основы методики обучения тактики лыжника	Школьный стадион	
Тема 4.Правила техники безопасности и оказание ПМП. Спортивные базы, оборудование. Инвентарь.								
7					1	Правила техники безопасности и оказание ПМП.	Спортивный зал	
8				Прохождение дистанции	1	Спортивные базы, оборудование. Инвентарь	Школьный стадион	

