



Департамент образования администрации  
городского округа города Арзамаса Нижегородской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
"Чернухинская средняя школа"

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «Чернухинская СШ»

Утверждаю

Директор школы



*Л.С. Маслова* Л.С. Маслова

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Приказ № 108 от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа  
Физкультурно- спортивная направленности  
**«Лыжи»**

Возраст обучающихся: 8 - 15 лет  
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:  
Гордеев Андрей Владимирович,  
учитель физической культуры и  
технологии высшей  
квалификационной категории

с. Чернуха, 2024

## Содержание

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка.....        | 3  |
| 2. Учебный план.....                 | 6  |
| 3. Содержание программы.....         | 7  |
| 4. Календарный учебный график.....   | 10 |
| 5. Формы контроля, аттестации.....   | 11 |
| 6. Оценочные материалы.....          | 11 |
| 7. Методическое обеспечение.....     | 15 |
| 8. Условия реализации программы..... | 16 |
| 9. Литература.....                   | 17 |

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжи» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжи» физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

1. Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;).
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Письмом Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование».

Лыжи - не только самый массовый в России вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

**Актуальность программы** состоит в том, что занятия проводятся преимущественно на улице, на свежем воздухе - волшебное средство закаливания. Движение на воздухе – лучший способ укрепления сердечно – сосудистой системы, усиления обмена веществ.

Для детей лыжная прогулка – радость, игра. Разнообразные физические упражнения из арсенала подготовки юных лыжников несут в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных качеств, дающих всесторонне физическое развитие, вырабатывающих способность к активной жизненной позиции, самореализации в последующей профильной ориентации.

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

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

**Адресат программы:** программа рассчитана на учащихся 8-15 лет. В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы младшие школьники. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников. При организации занятий должна быть дозированная нагрузка, необходимо учитывать пол, возраст и уровень подготовленности занимающихся. При

передвижении на лыжах выполняется однообразная и монотонная работа, что вызывает более быстрое утомление детского организма. Поэтому одной из наиболее важной задачей повышение эмоциональности урока, что будет способствовать более быстрому и прочному усвоению материала, пробуждая интерес к занятиям на лыжах. С этой целью необходимо своевременно чередовать передвижение по учебному кругу с занятиями на склоне по изучению техники элементов спусков и подъемов, включать игры и игровые задания.

**Цель программы:** создание условий для развития двигательной активности обучающихся путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика.

**Задачи:**

**Предметные:**

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

**Метапредметные:**

- учить использовать в своей речи спортивную терминологию;
- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Личностные:**

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

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы:** 72 часа

**Наполняемость группы:** 15 человек.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю, по 2 академических часа.

**Формы организации занятий:** Программой предусмотрено проведение групповых, индивидуальных занятий

**Форма обучения.** Учебные занятия проходят в очной форме.

**Прогнозируемые результаты.**

**Предметные результаты:**

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

и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их в различных спортивных, физкультурных направлениях.

***Личностные результаты:***

- Занимающиеся по данной программе участвуют в районных, городских соревнованиях, турнирах различного уровня; участвуют в мероприятиях школы; участвуют в конкурсах технической подготовки, а также знакомятся с работой других детских команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

***Метапредметные результаты:***

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

**2. Учебный план**

| №<br>п/п | Раздел программы                                                                                                                                                    | Количество часов |          |       | Форма<br>аттестации |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|---------------------|
|          |                                                                                                                                                                     | теория           | практика | всего |                     |
| 1        | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.                                                          | 2                | -        | 2     | Устный опрос        |
| 2        | Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России | 2                | -        | 2     | Устный опрос        |
| 3        | Гигиена закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Роль и самоконтроль спортсмена.                                                       | 2                | -        | 2     |                     |
| 4        | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.                                                                                                                   | 2                | -        | 2     |                     |
| 5        | Краткая характеристика техники лыжных                                                                                                                               | 2                | -        | 2     |                     |

|    |                                       |    |    |    |  |
|----|---------------------------------------|----|----|----|--|
|    | ходов.                                |    |    |    |  |
| 6  | Общая физическая подготовка.          | -  | 26 | 26 |  |
| 7  | Специальная физическая подготовка.    | -  | 14 | 14 |  |
| 8  | Техническая подготовка                | -  | 12 | 12 |  |
| 9  | Контрольные упражнения и соревнования | -  | 8  | 8  |  |
| 10 | Итоговое занятие                      | -  | 2  | 2  |  |
|    | ИТОГО:                                | 10 | 62 | 72 |  |

### 3. Содержание программы

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России.

Водный инструктаж по технике безопасности. Знакомство с дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Лыжи». Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно - тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.

#### 2. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России.

Теория: Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

#### 3. Гигиена закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Роль 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. Знание 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.

#### 4. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

#### 5. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

#### 6. Общая физическая подготовка

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

Практика:

1 Строевые упражнения

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

2. Общеразвивающие упражнения:

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

2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

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

2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

2.5. Упражнения в равновесии;

2.6. Легкоатлетические упражнения.

2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

## **7. Специальная физическая подготовка**

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

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

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

## **8. 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 с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

## **9. Контрольные упражнения и соревнования**

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Изучение положений о соревнованиях.

## **10. Итоговое занятие.**

Выполнение и сдача контрольных упражнений. Тестирование физических качеств. Тестирование технической подготовки.

# **4. Календарный учебный график**

1. Продолжительность учебного года:

Начало учебного года: 1 сентября

Окончание учебного года: 31 мая

Продолжительность учебного года 34 недель

|                                                      |                                                                                                 |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этапы образовательного процесса</b>               | Первый год обучения                                                                             |
| <b>Начало учебного года</b>                          | 1 сентября 2023                                                                                 |
| <b>Продолжительность учебного года</b>               | 36 недель                                                                                       |
| <b>Продолжительность занятий (с учетом возраста)</b> | От 7 до 18 лет:<br>2 занятия по 45 минут;<br>Перерыв для отдыха детей 15 минут между занятиями. |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                      | После каждого раздела образовательной программы и (или) в конце года                            |
| <b>Итоговая аттестация</b>                           | Конец мая                                                                                       |
| <b>Окончание учебного года</b>                       | 31 мая 2024                                                                                     |
| <b>Каникулы</b>                                      | Зимние каникулы<br>Летние каникулы                                                              |

2. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 6 дней, 1 раз в неделю 2 часа.

3. Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ «Чернухинская СШ»

Продолжительность занятий: для детей 13-17 лет - 45 минут с перерывом для отдыха 15 минут.

4. Начало учебных занятий в 14:30 часов, окончание учебных занятий в 16:10 часов.

5. Режим работы организации в период школьных каникул: занятия обучающихся в объединениях проводятся по временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул.

## 5. Формы контроля, аттестации.

С целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения уровня физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей учащихся проводится текущий контроль успеваемости. Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение всего учебного года. Формы текущего контроля успеваемости: выполнение контрольных нормативов по предметным областям дополнительной общеразвивающей программы, соревнования. В качестве результатов текущего контроля успеваемости могут анализироваться следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий учащимися;
- количество учебно-тренировочных дней, соревновательных дней;
- уровень освоения учебного материала учащимися, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнение или подтверждение спортивного разряда.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости в форме выполнения контрольных нормативов и виды контрольных упражнений утверждаются приказом директора. Контрольные упражнения принимаются во время текущих учебно-тренировочных занятий тренером-преподавателем, преподающим в группе. Фиксация результатов текущего контроля в форме контрольных нормативов осуществляется в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения. Если обучающийся отсутствовал в день проведения процедуры текущего контроля, то данный вид контроля организуется для него в рамках любого из последующих занятий данной группы с применением технологий реализации индивидуального подхода.



С целью определения уровня результативности освоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам проводится промежуточная аттестация.

Результаты промежуточной аттестации устанавливают:

- достижение прогнозируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы учащимися;
- обоснованность перевода учащихся на следующий год (уровень) обучения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно в конце года обучения во время учебно-тренировочных занятий на основании приказа директора учреждения.

Промежуточная аттестация проводится в период с 15 по 30 мая. В рамках промежуточной аттестации учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы. Формы проведения промежуточной аттестации – контрольные испытания по предметным областям:

а) теоретическая подготовка – тестовые задания;

б) практическая подготовка – выполнение контрольно-переводных нормативов (далее – КПН).

Фиксация и учет индивидуальных результатов промежуточной аттестации учащихся осуществляется:

- в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе «Результаты выполнения контрольных нормативов и тестов»;
- в протоколах контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

## 6. Оценочные материалы

Освоенность образовательной программы.

**Ниже среднего уровень** (учащийся овладел менее чем половиной объема знаний, предусмотренных программой)

**Средний уровень** (объем усвоенных знаний составляет более половины)

**Высокий уровень** (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)

Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа

2. Владение специальной терминологией.

**Ниже среднего** (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)

**Средний уровень** (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)

**Высокий уровень** (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)

Практическая подготовка.

1. Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой

**Ниже среднего** (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков)

**Средний уровень** (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины)

**Высокий уровень** (учащийся освоил практически все умения и навыки, предусмотренные программой)

Самостоятельная работа.

2. Умение пользоваться источниками информации

**Ниже среднего** (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)

**Средний уровень** (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога)

**Высокий уровень** (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)

Креативность

Уровень развития творческих способностей

**Ниже среднего** (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания)

**Средний уровень** (выполняет в основном задания на основе образца)

**Высокий уровень** (выполняет творческие задания с элементами творчества)

Творческая работа, тестирование

**Контрольные нормативы (на конец учебного года)**

**13-15 лет**

| № | Контрольные нормативы                                                                     | Уровень подготовленности<br>Девочка/мальчик |       |         |       |        |       |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|---------|-------|--------|-------|
|   |                                                                                           | высокий                                     |       | средний |       | низкий |       |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                                                           | 5,5                                         | 5,1   | 5,8     | 5,5   | 6,0    | 5,7   |
| 2 | Прыжок в длину с места (см)                                                               | 170                                         | 183   | 150     | 165   | 140    | 155   |
| 3 | Бег на лыжах 3 км (мин, с)                                                                | 19,30                                       | 18,30 | 21,30   | 20,30 | 22,30  | 21,30 |
| 4 | Бег 2000 м (мин)                                                                          | 11,40                                       | 10,30 | 12,10   | 11,30 | 13,50  | 13,10 |
| 5 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (дев.)<br>Подтягивания на перекладине (мал.) | 15/26                                       | 9     | 10/24   | 6     | 8/20   | 4     |

**16-17 лет**

| № | Контрольные нормативы                                                                     | Уровень подготовленности<br>Девочка/мальчик |       |         |       |        |       |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|---------|-------|--------|-------|
|   |                                                                                           | высокий                                     |       | средний |       | низкий |       |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                                                           | 5,4                                         | 5,0   | 5,7     | 5,4   | 6,0    | 5,7   |
| 2 | Прыжок в длину с места (см)                                                               | 175                                         | 185   | 155     | 170   | 145    | 160   |
| 3 | Бег на лыжах км (мин, с)                                                                  | 18,30                                       | 17,30 | 20,30   | 19,30 | 21,30  | 20,30 |
| 4 | Бег 1000 м (мин)                                                                          | 11,20                                       | 10,00 | 12,00   | 11,20 | 13,40  | 13,00 |
| 5 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (дев.)<br>Подтягивания на перекладине (мал.) | 16/30                                       | 10    | 11/27   | 7     | 9/22   | 5     |

**7. Методическое обеспечение**

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;

- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

**Рекомендации по организации образовательного процесса.** На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

#### **Психологическая подготовка.**

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе тренировки следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества. Если же трудности невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то юный лыжник должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы лыжники, сомневающиеся в своих силах, заканчивали тренировку с выраженными положительными показателями.

**Воспитательная работа.** 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.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь 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 лыжных гонках такой перспективой будет победа в спортивных соревнованиях. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе 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 тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

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

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (открытые уроки, укрепление материально-технической базы ДЮСШ, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ДЮСШ (участие родителей в работе управляющего совета школы).

В работе с юными лыжниками применяется широкий круг средств и методов воспитания. Воспитательные средства:

- 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, видеозаписи тренировочных занятий, записи последних соревнований, учебные фильмы;

2. Тематическая литература.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам, спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, велоспорту, роликовым конькам, футболу, русской лапте, при проведении спортивных соревнований.

## 8. Условия реализации программы.

### ***Материально-техническое оснащение.***

Для занятия по программе требуется:

*Стадион, спортивный зал*

*Спортивный инвентарь и оборудование:*

Тренажёрный зал

Лыжи  
Лыжные ботинки  
Лыжный инвентарь  
Палки  
Фишки  
Скакалки  
Гантели  
Набивные мячи  
Гимнастические стенки  
Гимнастические скамейки  
Футбольные мячи  
Теннисные мячи  
Биты  
Секундомер;  
**Кадровое обеспечение.**

Педагог, реализующий программу, состоит в штате.

## **9. Литература**

### **Нормативная правовая документация**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”.
9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
17. Устав и нормативно-локальные акты МБОУ «Чернухинская СШ».

#### **Литература для учителя.**

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000 С.233-239
2. Лыжный спорт. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. Е. И. Кудрявцева и др. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: - Физкультура и спорт, 1983 С. 41-44
3. Холодов Ж.. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- 4-е изд., стереотипное- М.: Академия, 2006 С. 233-239

#### **Литература для учащихся и родителей**

1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958
2. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
4. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969
5. Поварнин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976
6. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
8. Журналы «Лыжный спорт», «Юный лыжник», «Лыжные гонки»