

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа

Рассмотрено на заседании  
тренерского совета  
Протокол № 5 от «30» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО СШ  
Л.Ю. Заикина  
Приказ от «04» сентября 2024 г. № 137-д

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА**

**«Лыжные гонки»**

(для групп спортивно-оздоровительного этапа второго и третьего года обучения)

Срок реализации программы 1 год.

Возраст обучающихся 8-18 лет

Составитель:  
Гаврильченко Сергей Петрович,  
тренер-преподаватель первой квалификационной категории

г. Карпинск, 2024 г

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи .....	6
1.3. Содержание общеразвивающей программы .....	7
1.4. Планируемые результаты освоения общеобразовательной программ.....	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1. Условия реализации программы .....,.....	11
2.2. Методические материалы. ....	12
2.3. Формы аттестации и контроля, оценочные материалы .....	12
2.4. Воспитательная работа.....	13
2.5. Календарно-тематическое планирование.....	15
3. Список литературы.....	22

## **Комплекс основных характеристик**

### **1.1. Пояснительная записка**

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу Олимпийских игр. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами — один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

Передвижение на лыжах с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно — сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Лыжные гонки» составлена на основе:

- учебно-методической литературы по адаптивной физической культуре и спорту; в соответствии с:
- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 24.04.2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Минспорта РФ от 27.01.2014 № 31);
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утвержден приказом Минспорта РФ от 27.01.2014 № 33);
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, (утвержден приказом Минспорта РФ от 03.02.2014 № 70);
- СанПиН от 04.07.2014 № 41;

Данная программа разработана на основе общеразвивающей программы по лыжным гонкам. Программа является документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа отделений лыжных гонок МАУ ДО СШ г. Карпинска.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся дополнительного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Лыжные гонки». Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта.

**Новизна.** Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечнососудистой системы. Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины. Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них морально — волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

Регулярные занятия это еще и профилактика простудных заболеваний. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю » жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

В Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школе созданы условия для реализации программы по лыжным гонкам.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед дополнительным образованием, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных спортивных секциях и объединениях для повышения уровня их физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

**Отличительными особенностями** программы заключается в направленности на создание такой ситуации обучения, при которой дети учатся, общаясь, и одновременно учатся общаться. Программа позволяет организовать жизнедеятельность детей так, чтобы они почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными, удачливыми, уверенными в своих возможностях, умеющими общаться друг с другом.

Данная программа состоит из подвижных игр, общеразвивающих физических упражнений, разминок, релаксационных упражнений, в ходе которых дети имеют возможность получить новые впечатления, приобретают социальный опыт и общаются друг с другом не так, как в ходе занятий в школе.

В процессе занятий дети могут осознать свои интересы, способности и установить приоритеты, могут также стать более терпимыми, гибкими и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать свою значимость.

Рабочая программа предназначена для детей 8-18 лет, предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение начальными основами техники передвижения на лыжах, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по избранному виду спорта.

Рабочая программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального дошкольного возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по видам спорта лыжные гонки Категория учащихся. Возраст детей, обучающихся по данной программе 8-18лет.

Программой предусмотрена групповая форма занятий, обучение - очное. Обучающиеся с ОВЗ включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

Учащиеся формируются в группы от 6-8 детей с ОВЗ, либо в группы со здоровыми детьми не более 10 человек.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

**Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы:** 1 год.

### **Учебный план**

План-график расчета учебных часов для лыжников План составлен с расчетом 38 недель занятий непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного занятия 35 мин, в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

Этап подготовки	Срок обучения	Возраст для зачисления	Кол-во чел.в группе	Максимальная Недельная нагрузка, час.	Кол-во часов в год	Планируемый результат
Спортивнооздоровительный этап для детей (ОВЗ)	1 год	8-18	6 -10	6 (38 уч.недель)	228	Положительная динамика по ОФП и СФП

### **Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

1. основные понятия, термины в лыжных гонках,
2. историю развития лыжного спорта,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта уметь:
4. применять правила безопасности на занятиях,
5. владеть основами гигиены,

6. Соблюдать режим дня,
7. Владеть техникой передвижения на лыжах

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

### **Способы определения результативности**

- Соревнования и тестирование;
- Педагогическое наблюдение;
- сдача ОФП и СФП;
- Фото или видео отчет о выполнении.

Основополагающие ПРИНЦИПЫ программы:

Комплексность, предусматривающую тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общефизической, технико-тактической, теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность прохождения программного материала по годам обучения с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность предполагает осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в освоении юным спортсменом программного материала практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## **1.2. Цель и задачи**

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом, возможность приобрести базовый минимум знаний, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия спортом. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

Обучающие:

- сформировать базовые знания по истории развития лыжных гонок в России, в регионе, в районе;
- раскрыть понятия, термины и определения лыжных гонок;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники передвижения на лыжах; - научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками

Развивающие:

- развить общефизические и специальные качества лыжника на разные дистанции;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

Развивать индивидуальные способности обучающихся;

- способствовать раскрытию средствами лыжных гонок спортивной одаренности и таланта обучающихся; -расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений

Воспитательные:

- воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни; - воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности; - воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

Лыжные гонки	КШИ	
Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Теоретическая подготовка 12ч.	Вводное занятие	1
	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	1
	Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МАУ ДО СШ	2
	Инструктаж по ППД	2
	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	1
	Правила соревнований по лыжным гонкам	1
	Инструктаж по пожарной безопасности	2
	Помощь при ушибах	1
	Личная гигиена спортсмена	1
ОФП 100 ч	Общеразвивающие упражнения	12
	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	11
	Циклические упражнения, направленные на развитие рук	11
	Циклические упражнения, направленные на развитие туловища	11
	Циклические упражнения, направленные на развитие ног	11
	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы	11
	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие выносливости	11
	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие быстроты и ловкости	11
	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости	11
СФП 39 ч.	Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика	12
	Имитационные упражнения, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и	11

	развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика	
	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	11
	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	11
	Подвижные игры и эстафеты	11
Избранный вид спорта 58ч	Тактическая подготовка	4
	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на, развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом	7
	Обучение поворотам на месте и в движении	7
	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением	7
	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	6
	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках	6
	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях	7
	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами	7
	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага	7
Участие в соревнованиях, контрольные нормативы 5 ч.	Участие в соревнованиях. Контрольные нормативы	5
Медицинское обследование 2 часа		2

#### Содержание изучаемого курса

##### 1. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Основы техники способов передвижения на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам

##### 2. Практическая подготовка

###### 2.1. Общая физическая подготовка

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны.

Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение) одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками);

Дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

## 2.2 Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы:

а) специально подготовительные;

б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке).

Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений в тренировке лыжников гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости,

быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта.

### 2.3. Другие виды спорта и спортивные игры

- Футбол, баскетбол, стритбол, бадминтон
- Эстафеты и прыжковые упражнения
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Развитие быстроты и координации
- Развитие выносливости циклические упражнения

### 2.4. Техника катания классическим ходом

- Обучение технике классических лыжных ходов.  
- Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

- Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом -Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием

- Обучение поворотам на месте и в движении

### 2.5. Техника катания коньковым ходом

Полуконьковый одновременный лыжный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Дальнейшее совершенствование конькового хода. Обучение технике отталкивания. Специальные упражнения для освоения техники. Обучение технике спуска со склонов во всех стойках

### 2.6. Техника катание без палок классическим ходом

Обучение технике толчка одной ногой. Специальные упражнения для освоения техники катания без палок классическим ходом.

### 2.7 Техника катания без палок коньковым ходом

Обучение технике катания без палок. Специальные упражнения для освоения техники катания без палок коньковым ходом.

### 2.8 Участие в соревнованиях.

Участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на соревнования и разбор соревнований.

## 1.4 Планируемые результаты освоения общеобразовательной программ

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные результаты:

- культура здорового образа жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - знание основ профилактики травматизма; Метапредметные результаты:

- самореализация, самосовершенствование;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни; - умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях; Предметные результаты:

- овладение основами техники и тактики различных упражнений, умение использовать их в спортивных соревнованиях;
- знание способов развития скоростной техники и умение их применять;
- знание правил судейства и умение их применять; - умение и навыки в участии в соревнованиях по лыжным гонкам, сдачи нормативов ОФП и СФП;
- знание в области лыжегоночной терминологии

Предметными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы всех уровней являются следующие умения:

По окончании «Стартового уровня» обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы лыжных гонок
2. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
3. Знать правила соревнований по лыжным гонкам;
4. Знать и уметь проводить самостоятельно общеразвивающие упражнения.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки ЛЫЖНИКА;
7. Освоить технику классического бесшажного хода;
8. Освоить технику классического одношажного хода;
9. Освоить технику попеременного классического хода;
10. Усвоить основы конькового хода;
11. Освоить технику спуска с горы плугом и др. способами.

### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

## 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах и прилегающей территории СШ, соответствующей всем требованиям, предъявляемым к образовательной организации, с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Лыжи гоночные	пар	10
2.	Крепления лыжные	пар	10
3.	Палки для лыжных гонок	пар	10
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
5.	Мяч баскетбольный		1
6.	Мяч волейбольный		1
7.	Мяч теннисный		4
8.	Мяч футбольный		1
9.	Рулетка металлическая 50 м		1
10.	Секундомер		1
11.	Скакалка гимнастическая		12
12.	Скамейка гимнастическая		2
13.	Стенка гимнастическая	шт	2
14.	Стол для подготовки лыж	комплект	1
15.	Эспанде лыжника	шт	12

## 2.2 Методические материалы

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа строится на основе дидактических принципов: доступности, постепенности. Большое значение в работе с детьми с ОВЗ имеет степень владения педагогом психологическими знаниями, умение определить индивидуальную модель взаимодействия с ребенком, его возможности и потребности. Отношения строятся на основе взаимного уважения и доверия, что оказывает значительное влияние на развитие личности ребенка с ОВЗ. Во-первых, это приводит к созданию благоприятной ситуации для изучения: он ведет себя доверчиво, открыто, прямо и без утайки говорит о своих проблемах, трудностях. Во-вторых, такая атмосфера является наиболее оптимальной для индивидуального развития, его самореализации. В-третьих, складываются благоприятные условия для педагогического влияния (ребенок воспринимает этот процесс не как вмешательство, а как помощь, совет, рекомендацию). Программа скорректирована с учетом интеллектуальных, физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ. Ребенку необходимо осознать свои возможности и определиться: «это я делаю, это я могу», а также принять помощь взрослого человека в саморазвитии и самообразовании. Ребенок не ограничен во времени, он в своем темпе может усваивать материал в соответствии со своим уровнем развития и способностями. Работа с ребенком строится не с учетом возраста, а с учетом того, на каком уровне развития он находится.

Большое значение отводится разнообразию форм и приемов, используемых педагогом на учебно-тренировочных занятиях, вводятся новые для ребенка виды и объекты деятельности. Учебно-тренировочное занятие начинается с общей разминки. Ее задача — подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного занятия. Особое внимание уделяется игровым формам. Детям с ОВЗ свойственна эмоциональная неуравновешенность. Она может выражаться не только в резкой смене и неадекватности реакций, но и в неловких беспокойных движениях, прерывистой речи и т.п. Чтобы помочь таким детям, можно провести игровые упражнения, направленные на достижение мышечного расслабления.

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОШ. А также наличие в образовательном учреждении дефектолога, (психолога, логопеда).

## 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Эффективность программы отслеживается по итоговой диагностике, выполнению контрольных упражнений. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы. Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью то рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-бальной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метаниях предметов, в игровых заданиях (например, количество СКОЛЬЗЯЩИХ шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определённом отрезке).

2 балла — если предыдущий результат не изменился;

1 балл — если результат показан хуже предыдущего.

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

№	Дисциплины	Мальчики	девочки
1	Бег на 30м.\ с.	8,0	10,0

2	Подтягивание на перекладине в облегченных условиях(мальчики) кол-во раз Сгибание и разгибание рук из положения на коленях(девочки), кол-во раз	5-7	5-7
3	Прыжок в длину с места (см)	100	80
4	поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек. Кол-во раз	10-12	8-10

#### 2.4. Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится в соответствии с разработанной Программой воспитания учреждения и календарного плана мероприятий СШ.

Цель воспитания — личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

1. в воспитании гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности;
2. в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
3. в саморазвитии личности, способности к самореализации имеющегося творческого потенциала.

Достижение поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решению следующих основных задач:

реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в сообществе спортивной школы; • инициировать и поддерживать ученическое самоуправление; • организовывать для обучающихся экскурсии к памятникам и архитектуре как в родном городе, так и в городах посещаемых при выезде на соревнования и реализовывать их воспитательный потенциал; • организовывать профориентационную работу с обучающимися; • организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся; • организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся. Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы СШ:

- «Ключевые общешкольные дела»
- «Безопасность жизнедеятельности»
- «Учебно-тренировочные занятия»
- «Самоуправление»
- «Экскурсии и походы»
- «Профориентация»
- «Школьные медиа»
- «Организация предметно-эстетической среды»

#### План воспитательной работы по модулям МАУ ДО СШ на 2024-2025 учебный год

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения Участники, возраст	Ответственные
1 Модуль «Ключевые общешкольные дела»		
Акция «Спорт – это модно!» Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	Сентябрь Обучающиеся СШ 7-17 лет	Педагог-организатор

Оформление стендов с наглядной агитацией по безопасности дорожного движения. Инструктажи по БДД		
Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России	Декабрь Обучающиеся СШ 12-17 лет	
Игровая программа «Масленичные забавы»	Март Обучающиеся СШ 7-17 лет	
«А ну-ка, девушки!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Международному женскому дню		
Мероприятия и акции, посвященные Дню Победы	Май Обучающиеся СШ 7-17 лет	
2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»		
Встреча с инспектором ГИБДД	Октябрь, июнь Обучающиеся СШ 7-17 лет	Педагог-организатор
День интернета. Всероссийский урок безопасности обучающихся в сети Интернет	Октябрь Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Викторина по антидопингу «Чистый спорт»	Январь Обучающиеся СШ (СП)	
Познавательная – игровая программа «Знатоки ПДД»	Апрель Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Влияние алкоголя и никотина на интеллектуальное и физическое здоровье подростка»		
Социальный ролик по БДД, по противодействию идеологии терроризма	Май Обучающиеся СШ	
3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»		
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	Сентябрь Обучающиеся СШ 7-17 лет	Тренеры-преподаватели
Тренировочные занятия в отделениях: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, бокс, пауэрлифтинг, фитнес-аэробика, футбол, каратэ, тхэквондо	Сентябрь-июнь Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Промежуточные и итоговое тестирование в отделениях	Сентябрь, январь, июнь Обучающиеся СШ 7-17 лет	
4 Модуль «Самоуправление»		
5 Модуль «Экскурсии и походы»		
Праздник спорта: День здоровья	Сентябрь Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
6 Модуль «Профориентация»		
7 Модуль «Школьные медиа»		
Просмотр видеоролика «Полет в космос», посвященный дню космонавтики	Апрель Обучающиеся СШ	Педагог-организатор

8 Модуль «Организация предметно-эстетической среды»		
9 Модуль «Работа с родителями»		
Включение в повестку родительских собраний вопросов профорientационной Тематики. Индивидуальные консультации с родителями: групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения.	Сентябрь, январь, май Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	Тренеры-преподаватели
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	Сентябрь, январь Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	
10 Модуль «Социальное взаимодействие»		
Просветительская работа по профилактике ВИЧ-инфекции, а также пропаганда ЗОЖ	Сентябрь, март	Педагог-организатор
Просветительская работа по профилактике ДТГ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД капитаном полиции (МВД России).	Октябрь, июнь Обучающиеся СШ	
Проведение спартакиад с участниками детских дошкольных учреждений, спартакиады школьников и учащейся молодежи: «Юность», «Старты надежд» друзья-соперники, мини-футбол «Колобок», мастер-классы по правильной сдаче норм ГТО и др. Т.е. тесное взаимодействие общеобразовательных дошкольных и школьных организаций.	В течение года Представители дошкольных и школьных учреждений и их воспитанники, обучающиеся СШ, Тренеры-преподаватели.	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
Просветительская работа по профилактике ЧС с сотрудниками пож.части	Ноябрь, апрель	Педагог-организатор
Профилактическая работа с инспектором ПДН	Декабрь, май	

## 2.5. Календарно-тематическое планирование

Годовой план-график распределения учебных часов по лыжным гонкам спортивно оздоровительной группы СОЭ(ОВЗ)

Сентябрь

п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол- часов
-----	-------------------	------	------------

1.	Теоретическая подготовка		Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Инструктаж по пожарной безопасности в ДЮСШ. Инструктаж по ПДД	1
2.	Общая физическая подготовка		Развитие выносливости, быстроты, гибкости. Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.	7
3.	Техническая и тактическая подготовка.	и	Обучение общей схеме передвижений классическими ходами на лыжероллерах.	6
4.	Специальная физическая подготовка	по	Кроссовая подготовка, имитационные упражнения	2
5.	Участия в соревнованиях	в	Кросс Наций	2
6.	Контрольные испытания			1
7	Другие виды спорта и подвижные игры		Подвижные игры и эстафеты.	6
			итого:	25

### Октябрь

п/п	Раздел подготовки		Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка		Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МБУ ДО СШ.	1
2.	Общая физическая подготовка		Обще развивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорнодвигательного аппарата, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.	6
3.	Техническая и тактическая подготовка.	и	Обучение основным элементам конькового хода на месте и в движении.	7
4.	Участия	в	Открытый легко атлетический кросс, посвященный	1

	соревнованиях	памяти погибших при исполнении служебного долга сотрудников МВД	
5.	Специальная физическая подготовка	Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для ЛЫЖНИКОВ-ГОНПЦЖОВ.	2
6.	Контрольные испытания	Первенство СШ по ОФП	2
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты.	6
		итого:	25

### Ноябрь

	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МБОУ ДО ЮСШ.	1
2.	Общая физическая подготовка	Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.	7
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом	10
4.	Контрольные испытания		
5.	Специальная физическая подготовка	Развитие выносливости, быстроты, гибкости. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности, имитационные упражнения .	2
6.	Участие в соревнованиях.		

7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты.	6
		итого:	25

### Декабрь

п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Инструкция при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство.	1
2.	Общая физическая подготовка	Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения, лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.	5
3.	Техническая тактическая подготовка.	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов облегченных условиях	10
4.	Контрольные испытания		
5.	Специальная физическая подготовка	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1
6	Участие в соревнованиях.	Открытия зимнего сезона	2
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты.	5
		итого:	24

### Январь

п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Инструкция по действиям постоянного состава и обучающихся. В условиях возможного биологического заражения.	

2.	Общая физическая подготовка	Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. ПРЫЖКИ через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе	6
3.	Техническая и Тактическая подготовка.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	8
4.	Контрольные испытания		
5.	Специальная физическая подготовка	Комплексы специальных упражнения на лыжах. Развитие выносливости и силы.	
6	Участие в соревнованиях.	Первенство ГО Карпинск по лыжным гонкам	1
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты.	3
		итого:	18

#### Февраль

	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Основы техники способов передвижения на лыжах. Профилактика ОРВИ и ГРИППА	1
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении. индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами скакалками К ним также относятся	7
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	8
4.	Контрольные испытания		
5.	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	1
6	Участие в соревнованиях.	Областные соревнования по лыжным гонкам Кубок Северных городов 2 этап. Лыжня России.	3
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты.	5
		итого:	25

#### Март

	Раздел подготовки	Тема	Кол-во
--	-------------------	------	--------

			часов
1.	Теоретическая подготовка	Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам. Инструкция для учащихся	1
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости,	6
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим скользящим, беговым шагом	8
4.	Специальная физическая подготовка	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1
5.	Участие соревнованиях	областные соревнования по лыжным гонкам памяти сотрудников МЧС и спасателей. соревнования по лыжным гонкам «Газпром	4
6	Контрольные испытания		
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты.	4
		итого:	24

#### Апрель

	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Основные средств восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Инструкция по пожарной безопасности в СШ.	1
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные	8
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для ЛЫЖНИКОВ -ГОНЩИКОВ	8
4.	Специальная физическая подготовка	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.	1

5.	Контрольные испытания		
6	Участие в соревнованиях		
7	Другие виды спорта и подвижные игры	подвижные игры и эстафеты.	6
		итого:	24

### Май

п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Инструкция при захвате террористами заложников.	1
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.	7
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников гонщиков. Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	7
4.	Специальная физическая подготовка	Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников гонщиков. Комплексы специальных упражнений на	1
5.	Участие в соревнованиях	Соревнования по велогонке «Колесо уральских гор»	2
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	подвижные игры и эстафеты.	6
7	Контрольные испытания	Первенство ДЮСШ по ОФП	2
		итого:	26

### **3. Список литературы**

1. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2005 - 72 с.
2. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в Учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.: Учебник М: Советский спорт, 2003. - 464 с.
4. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.:физическая культура,2001г. — 323 с.
5. Раменская Т.И. «Юный лыжник». Учебно-популярная книга о многолетней тренировке Лыжников-гонщиков. М.: Физическая культура, 2004 г. — 204 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025