

Управление образования администрации Ирбейского района Красноярского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Ирбейского района»

Принята на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО «СШ Ирбейского района»

Киселев А.Ф.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст обучающихся: 10 -16 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: продвинутый

Разработчики:

Тренерско-преподавательский состав

МБУ ДО «СШ Ирбейского района»

Ирбейское, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы» .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	11
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	12
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы .....	13
2.4. Методические материалы.....	16
2.5. Список литературы .....	19

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности МБУ ДО «СШ Ирбейского района» по лыжным гонкам (далее – Программа) разработана на основе следующих основных нормативных документов.

1. Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации».

2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

3. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Министерство образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242.

6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность, педагогическая целесообразность.** Программа ориентирована на свободный выбор обучающимися занятий интересующим видом спорта для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условия, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа усиливает составляющую общего образования в аспекте формирования у обучающихся жизненных ценностей, способствует приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, помогает в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

**Уровень программы** – продвинутый уровень сложности

**Адресат программы** – девушки и юноши, девочки и мальчики в возрасте от 10 до 16 лет, интересующиеся лыжными гонками. Оптимальная наполняемость группы до 15 человек. Программа рассчитана на три года обучения, в течение которого детям разного возраста следует усвоить

определенный минимум знаний, умений, навыков и сведений по избранному виду спорта.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие у поступающего противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. При этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более чем в два года.

**Объем и срок реализации программы.** Программа рассчитана на 3 года обучения, 39 учебных недель в год, с сентября по май включительно, 234 ак./часа в год.

Занятия по лыжным гонкам, не проводятся только в дни государственных праздников.

**Форма обучения** – очная; дистанционное обучение (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»).

**Режим занятий** – три занятия в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

**Новизна и отличительные особенности программы.** Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений в избранном виде спорта, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия лыжным спортом. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей.

Лыжные гонки оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), на воспитание нравственных и волевых качеств, содействует воспитанию инициативности и самостоятельности.

Обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения в лыжном спорте для дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ Ирбейского района» на отделении «Лыжные гонки».

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель программы** - формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в лыжном спорте.

**Задачи:**

**обучающие:**

- сформировать знания по истории развития лыжных гонок в стране, регионе;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий лыжным спортом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (лыжными гонками);
- обучить навыкам передвижения на лыжах;
- обучить элементам техники и навыкам тактики лыжных гонок;
- сформировать знания о тактике и стратегии в лыжном спорте;

**развивающие:**

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности лыжными гонками;
- развить навыки организации активного досуга;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

**воспитательные:**

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

### 1.3. Содержание программы.

#### Учебный план

№	Предметная область	спортивно-оздоровительная группа
		кол-во часов в год (весь период обучения)
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	39
2	Общая физическая подготовка	78
3	Специальная физическая подготовка	39
4	Избранный вид спорта:	
4.1.	техничко-тактическая подготовка	39
4.2.	аттестация и соревновательная деятельность	39
	<b>Всего часов в год</b>	<b>234</b>