

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ПОЛЕВСКОЙ ЛИЦЕЙ»
КУРСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено
на МО учителей
эстетического цикла
Протокол № _____
от « 19 » 08 2023г.
Руководитель МО *М.Б. Райник* /М.Б Райник/

Принято
на заседание ПС
протокол № _____
от « 19 » 08 2023г.
председатель ПС
Е.В. Самофалова /Е.В Самофалова/

Утверждено
Директор лицея
А.А. Алтухов / А.А Алтухов/
Приказ № _____
от « 19 » 08 2023г.



*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной
направленности*
**«Спорт ивное
многоборье»**

Составитель:
педагог
дополнительного
образования
Полетаева С.С

Полевая 2023г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа “Спортивное многоборье” по направлению лыжный спорт разработана на основании программы, рекомендации «Организация работы спортивных секций в школе». Она имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна дополнительной образовательной программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств. Программа разработана в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ на создаваемых новых местах в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников-гонщиков:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;

-реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

-создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

-способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

-выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

-демократизация учебно-воспитательного процесса;

-формирование здорового образа жизни;

-саморазвитие личности;

-создание условий для педагогического творчества;

-поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

Отличительная особенность дополнительной образовательной 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.

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федераль

3. Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом № 11 от 30.11.2016 г. заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;

10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»: утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 г. № 298н;

11. Об образовании в Курской области: закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО;

12. Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области»: утверждена постановлением Администрации Курской области 15.10.2013 г. № 737-па;

13. Проект «Доступное дополнительное образование для детей в Курской области»: утвержден протоколом № 3 от 16.11.2017 г. заседания Совета по стратегическому развитию и проектам (программам);

14. Уставом МБОУ «Полевской лицей» Курского района Курской области;

15. Положением о порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы МБОУ «Полевской лицей» Курского района Курской области.

Программа адресована на средний и старший школьный возраст, 7-17 лет.

Характеристика контингента обучающихся

Средний школьный возраст (младший подростковый возраст 10-15 лет)

В младшем подростковом возрасте характерно усиление независимости от взрослых. Этот период связан с постепенным обретением чувства взрослости. Начинаются изменения социальной ситуации развития – обучающийся находится в состоянии между взрослым и ребенком, Все подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл. Наступает интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, самосознания. Появляется качественно новое познавательное отношение к знаниям. Изменяется мышление - переход к абстрактному мышлению, появляется возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между ними. У детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в размышлениях о предметах и явлениях. Несмотря на то, что данный возраст рассматривается

как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права), одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, их одобрения и оценок.

Младший подросток начинает ощущать близость с природой, по-новому воспринимать искусство, у него появляется мир ценностей, потребность в личных коммуникациях. Роль ведущей в младшем подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность. Приобщение к общественно-полезному труду приводит к осознанию себя как участника общественно-трудовой деятельности.

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности. Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение – нравственное сознание и поведение. Усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения, развивается стремление к самостоятельности в умственной деятельности. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. Подросток должен знать, зачем нужно выполнять то или другое задание. Подростки склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на уроках. Ярко проявляет себя подросток и в играх. Большое место занимают игры-походы, путешествия. Они любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Особенно ярко в подростковом возрасте проявляются интеллектуальные игры, которые носят состязательный характер. В связи с «чувством зрелости» у подростка появляется специфическая социальная активность, стремление приобщаться к разным сторонам жизни и деятельности взрослых, приобрести их качества, умения и привилегии.

Старший школьный возраст - юношеский (15 до 18 лет)

В старших классах расширяется круг знаний, эти знания ученики применяют при объяснении многих фактов действительности, они более осознанно начинают относиться к учению. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами обучающихся, их намерениями в будущем, мировоззрением и самоопределением. Возникает потребность проявить свои способности в связи с развитием интеллектуальных сил. Развиваются такие черты волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. Все чаще старший школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В старшем школьном возрасте устанавливается прочная связь между профессиональными и учебными интересами. Происходит систематизация знаний по различным предметам, установление межпредметных связей. Все это создает почву для овладения общими законами природы и общественной жизни, что приводит к формированию научного мировоззрения.

Формирование групп обучающихся происходит по возрастному принципу. Занятия по программе проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, что выражается в осуществлении индивидуального подхода к каждому обучающемуся, в определении его возможностей, склонностей и способностей, дифференцировании нагрузки.

Форма, объем и срок реализации программы

Форма обучения – очная с возможным использованием ЭОР и дистанционных технологий.

Формы занятий:

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 12- 17 лет. Первая группа – детская (12-13 лет), вторая группа – подростковая (14 -15 лет), третья группа – младшая юношеская (16 -17 лет). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Итого за год 72 часа. Для каждой группы занимающихся программой предусматриваются теоретические практические занятия, сдача контрольных упражнений при переходе в старшие группы, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, правилах и организации соревнований. Теоретические сведения сообщаются в течение 10 – 15 мин. перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях – лекциях, беседах. На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и

тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику. Общий учебный план рассчитан на три года обучения, что составляет 216 часов.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Изучение программного материала рассчитано на 18 недель (208 часов).

2. Цель и задачи программы

Цели:

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся;
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Задачи:

-привитие устойчивого интереса к занятиям; укрепление здоровья и закаливание организма; всестороннее физическое развитие; овладение основами техники способов передвижения на лыжах.

-укрепление здоровья и закаливание организма; всесторонне физическое развитие; развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности; совершенствование техники передвижения; овладение основами тактики лыжника – гонщика и привитие инструкторских навыков.

-повышение уровня всесторонней физической подготовки; дальнейшее совершенствование лыжной техники и тактики лыжника – гонщика; воспитание морально – волевых качеств; развитие специальных качеств лыжника и привитие судейских навыков.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) Зачет/незачет
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка.	70	4	66	
3.	Специальная физическая подготовка	76	4	72	
4.	Техническая подготовка.	36	6	30	
5.	Тактическая подготовка.	22	4	18	
6.	Итоговое занятие	4	2	2	
	ИТОГО:	208	20	188	

Содержание учебного плана

Содержание занятий

Вводное занятие

Теория: История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Правила безопасности при занятиях футболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке футболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, волейбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке футболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в футболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в футбол. Значение тактической подготовки в футболе.

Практика: Тактика игры. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Итоговое занятие

Практика: Итоговая диагностика. Проведение игр.

Содержание занятий.

Теоретические сведения.

Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена.

Практические занятия.

ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Акробатические упражнения

Легкоатлетические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие и расслабление. Подвижные игры. Спортивные игры

СФП

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости.

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.

Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках.

Техническая подготовка.

Строевые занятия на лыжах.

Повороты на лыжах на месте.

Способы лыжных ходов.

Способы подъёмов и спусков.

Способы торможения и поворотов на лыжах

Тактическая подготовка.

Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах. Тактика прохождения подъёмов и спусков.

Тактика прохождения равнины и дистанции в целом.

Правила соревнований

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Виды соревнований.

Контрольные испытания

Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке.

4. Планируемые результаты

18 недель обучения. По окончании первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к избранному виду спорта. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лыжному спорту. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения, накапливают опыт участие в соревнованиях по лыжным гонкам; овладевают основами тактики лыжника; дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах; знают и применяют судейство лыжных соревнований. Показывают уровень физического развития и физической подготовки не ниже среднего согласно контрольным испытаниям второго года обучения.

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

При реализации Программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото- и видеоматериалы, специальная литература, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются: - словесные методы обучения в виде объяснений, рассказов, бесед, диалогов, консультаций педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения, в воспитательной работе с детьми;

- методы проблемного обучения в виде проблемного изложения материала, постановки проблемного вопроса;
- наглядные методы обучения в виде демонстраций
- репродуктивный метод – используется педагогом в целях наглядности изучаемого материала (повторение, воспроизведение).

Практическое занятие проводится как урок или тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований, игр.

Используются:

- словесные методы в виде объяснения;
- наглядные методы в виде показа;
- отработка техники дзюдо – этим методом педагог пользуется как на теоретических, так и на практических занятиях с детьми.

Отработка техники исполнения элементов является основой изучения материала данной программы.

Этот метод используется на каждом занятии;

- игровые методы.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимы:

- основное помещение (спортивный зал);
- подсобные помещения (тренировочная);
- раздевалка для мальчиков и девочек;
- стадион.

Оборудование:

- снегоход укомплектованный для прокладки лыжных трасс;
- лыжи;
- лыжные ботинки;
- крепления для лыж;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания;
- гимнастические скакалки для прыжков.

Кадровое обеспечение программы

Занятия ведет педагог дополнительного образования, хорошо владеющий как общепедагогическими компетенциями, так и специальными

знаниями в области физического воспитания, прошедших курсы повышения квалификации по программе «Методика реализации дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях различных типов, где созданы новые места в рамках проекта «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование».

6. Формы аттестации и контроля

- организация спортивных игр и состязаний по нормативам, соответствующим возрасту спортсмена;
- участие в районных соревнованиях;

В период с 23 по 28 декабря (промежуточный контроль) и с 20 по 25 мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка (тестирование, сдача нормативов).

7. Оценочные материалы

Для формирования и контроля специальных знаний по данной программе рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов. Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. (Приложение №1-5)

8. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации образовательной программы составляется в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

Начало учебного года для (1 группы)– 1 сентября 2022

Окончание учебного года(1 группы)– 31 декабря 2022 года

Продолжительность учебного года для 1 группы:

5-11 класс – 18 учебные недели

Начало учебного года для (2 группы)– 9 января 2023

Окончание учебного года(2 группы)– 31 мая 2023 года

Продолжительность учебного года для 2 группы:

5-11 класс – 18 учебные недели

Система организации учебного года:

5-11 классы – четверть

Продолжительность учебных четвертей:

1 четверть – 7 недель

2 четверть – 8 недель

3 четверть – 10 недель;

4 четверть – 9 недель

Продолжительность каникул:

Осенние – 10 календарных дней

Зимние – 11 календарных дней

Весенние – 9 календарных дней

Летние – не менее 8 недель

Сроки проведения промежуточной аттестации: последние 2 учебные недели учебного года.

9. Список литературы

9.1. Список литературы, используемый при составлении программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон

3. Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

9.2. Литература для педагогов

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 368с.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Учебное пособие. - Харьков.: «Основа», 1993. - 244с
3. Велашков К.Ю., Грозин Ю.А. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков, - Теория и практика физической культуры 1977. №3 - 27с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - С.28-39.
5. Кудрявцев Л.И. Лыжный спорт. - Учебник для техникумов физической культуры. - Изд. 2-е. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 287с.

9.3. Литература для обучающихся и родителей

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2011.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2010.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2016.

9.4. Интернет ресурсы

1. Фестиваль педагогической идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>
2. Учительский портал www.uchportal.ru
3. К уроку.ru www.k-uroku.ru