

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Базовых дисциплин  
кафедра

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
СВ – С.В. Мамаева  
подпись      инициалы, фамилия  
« 21 » 06 2021 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура  
код-наименование направления

ОРГАНИЗАЦИЯ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ  
СО ШКОЛЬНИКАМИ 5-7 КЛАССОВ

Руководитель Ш      доцент, канд. филол. наук      Л.С. Шмульская  
подпись, дата      должность, ученая степень      инициалы, фамилия

Выпускник П      Е.А. Поздняков  
подпись, дата      инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

Продолжение титульного листа БР по теме: «Организация секционной работы по лыжным гонкам со школьниками 5-7 классов»

Консультанты по  
разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

  
\_\_\_\_\_

подпись, дата

А.В. Рубцов  
инициалы, фамилия

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Организация секционной работы по лыжным гонкам со школьниками 5-7 классов» содержит 51 страницу текстового документа, 40 использованных источников.

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ, ШКОЛЬНИКИ 5-7 КЛАССОВ, СЕКЦИОННАЯ РАБОТА, ВНЕКЛАССНАЯ СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Актуальность. На сегодняшний день повсеместно большое внимание уделяется организации и проведению занятий по физическому воспитанию. В тоже время проблема внеклассной работы, к сожалению, продолжает оставаться на довольно низком уровне. И это несмотря на то, что внеклассная работа по физическому воспитанию таит в себе неограниченные возможности в решении остро стоящих проблем по органи и проведению полезного и здорового досуга, направленного на формирование интереса и потребностей в двигательной активности.

Цель исследования – выявить основные направления внеклассной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе, разработать рабочую программу школьной секции по лыжным гонкам.

Объект исследования – внеклассная спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в школе.

Предмет исследования – секционная работа по лыжным гонкам со школьниками 5-7 классов.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Основы теории организации секционной работы по лыжным гонкам со школьниками .....	8
1.1 Внеклассная спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в школе.....	8
1.2 Содержание работы секции лыжных гонок со школьниками.....	13
2 Организационные основы работы секции лыжных гонок .....	28
2.1 План работы секции лыжных гонок со школьниками 5-7 классов .....	28
2.2 Рабочая программа работы секции лыжных гонок в общеобразовательной школе.....	34
Заключение.....	41
Список использованных источников.....	43
ПриложениеА Календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий .....	46
Приложение Б Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования.....	50

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На сегодняшний день повсеместно большое внимание уделяется организации проведению занятий по физическому воспитанию. Программно-методическое обеспечение, материально-техническая база, внедрение инновационных технологий, новых форм занятий – главные решаемые задачи. В тоже время проблема внеклассной работы, к сожалению, продолжает оставаться на довольно низком уровне. И это несмотря на то, что внеклассная работа по физическому воспитанию таит в себе неограниченные возможности в решении остро стоящих проблем по организации и проведению полезного и здорового досуга, направленного на формирование интереса и потребностей в двигательной активности [18].

На фоне снижения интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом, внеклассная работа должна стать дополнительным содействием более полному овладению программой по физическому воспитанию, ответственного отношения к собственному здоровью, формированию у детей привычек здорового образа жизни, Ухудшение здоровья учащихся ежедневно стало не только медицинской, но и педагогической проблемой.

Результаты опроса учителей показали:

- состояние внеклассной работы в школе 21% учителей оценивают, как неудовлетворительное, 43% как удовлетворительное и 36% - как хорошее;
- наиболее эффективными формами внеклассной работы являются секции по видам спорта (68%), спортивно – массовые мероприятия, соревнования и праздники (34%), группы по ОФП с оздоровительной направленностью (22%);
- наибольшее развитие имеют игровые виды спорта, а именно: 58% отдают предпочтение волейболу, 35% - футболу, 31% - настольному теннису, 18% - баскетболу и 6% - гандболу, 2% - лёгкой атлетике;
- главные проблемы в организации внеклассной работы - недостаток спортивного оборудования и инвентаря, отсутствие или низкая оплата, незаинтересованность со стороны администрации школы;

- аргументация важности проведения внеклассных занятий состоит в том, что примерно у 60% детей они вызывают интерес [32].

Многие выдающиеся спортсмены делали свои первые шаги в спорте в школьных секциях. В маленьких населенных пунктах деревнях, поселках дети могли заниматься дополнительно только в школьных секциях. Если мы посмотрим место рождения и учебы выдающихся лыжников-гонщиков, таких как Вячеслав Веденин- Слобода, Дубенский район Тульской области, Раиса Сметанина родилась в селе Мохча Ижемского района Коми АССР, Галина Кулакова дер. Логачи, Воткинский район, Удмуртская АССР, Павел Колчин родился 9 января 1930 года, детство прошло в посёлке под Ярославлем [14]. Этот список можно продолжать и продолжать. Из выше сказанного можно сделать вывод о важности работы школьных секций по различным видам спорта.

Цель исследования – выявить основные направления внеклассной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе, разработать рабочую программу школьной секции по лыжным гонкам.

Объект исследования – внеклассная спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в школе.

Предмет исследования – секционная работа по лыжным гонкам со школьниками 5-7 классов.

Задачи исследования:

1. Дать характеристику внеклассной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе в школе.

2. Раскрыть содержание работы секции лыжных гонок с учащимися 5-7 классов.

3. Составить план работы секции лыжных гонок в общеобразовательной школе.

4. Разработать рабочую программу секции «Лыжные гонки».

Методы исследования: анализ литературных данных по выбранной теме, педагогическое наблюдение, педагогический анализ.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения. Общий объем работы – 51 страницу.

# **1 ОСНОВЫ ТЕОРИИ ОРГАНИЗАЦИЯ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ СО ШКОЛЬНИКАМИ**

## **1.1 Внеклассная спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в школе**

Здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. В вопросах сохранения здоровья обучающихся ответственность ложится в первую очередь на семью, школу, учреждения дополнительного образования. Ребенок не всегда понимает последствия вредных воздействий современной цивилизации: сотовые телефоны, компьютер, питание, малоподвижный образ жизни [15].

В школе отработан системный подход в организации здоровьесберегающего обучения и воспитания через уроки физической культуры и внеклассные мероприятия в соответствии с требованиями ФГОС. Урок физической культуры является стартовой площадкой для приобщения обучающихся к физической культуре и спорту. На уроке ребенок раскрывает свои способности к тому или иному виду спорта [16].

Уроки по физической культуре планируются и проводятся на основании комплексной программы по физическому воспитанию для учащихся 1–11 классов под редакцией В. И. Лях и рабочих программ учителей физической культуры школы. Для этого с первых классов на уроках физкультуры применяются упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, упражнения на внимание, координацию, силу, быстроту и выносливость.

Для решения оздоровительных задач на уроках в системе используются здоровьесберегающие технологии. Основной упор делается на закаливающих процедурах и профилактике осанки обучающихся. Поэтому часть уроков в течение учебного года обязательно проводятся вне помещения: это могут быть уроки по лыжной подготовке или занятия на спортивной площадке в осенне-весенний период в теплое время.

Для контроля результатов проделанной работы предусмотрены зачетные уроки, соревнования. В начале учебного года все обучающиеся школы проходят

медицинский осмотр, по результатам которого детей распределяют на соответствующие группы: специальная медицинская группа, подготовительная группа и основная. С детьми, имеющими ограничения в здоровье, осуществляется индивидуальный подход к определению объема и качества предлагаемой нагрузки. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек используются ритмическая гимнастика, элементы художественной гимнастики: с лентой, с обручем и упражнения, выполняемые под музыку. При раздельном обучении на уроках физической культуры обучающиеся чувствуют себя более комфортно, особенно на обучающих уроках. Отсутствие скованности помогает и мальчикам, и девочкам быстрее освоить сложный элемент или выполнить трудное упражнение, особенно слабым обучающимся [23].

Также в школах проводился мониторинг уровня физической подготовленности учащихся по тестам, предложенным Министерством образования РФ [Приложение А]. Результаты тестирования физического развития обучающихся в 1–11 классах показали снижение показателей низкого и ниже среднего уровня и увеличение среднего и выше среднего уровня физической подготовки (табл. 1).

Таблица – 1. Уровень физической подготовленности учащихся 1–11 классов МБОУ СОШ № 9 г. Лесосибирск

Уровень физической подготовки	2007/2008 уч. год	2018/2019 уч. год	2019/2020 уч. год
Высокий уровень	24,5 %	24,8 %	24,8 %
Выше среднего	31,5 %	32,2 %	33,5 %
Средний уровень	21,3 %	23,1 %	22,9 %
Ниже среднего	14,7 %	12,6 %	11,8 %
Низкий уровень	8,0 %	7,3 %	7,0 %

Низкий и ниже среднего уровни физической подготовленности показывают в основном учащиеся с ослабленным здоровьем и отнесенные к подготовительной медицинской группе.

Внеклассная работа по физическому воспитанию таит в себе неограниченные возможности в решении остро стоящих проблем по организации и проведению полезного и здорового досуга, направленного на формирование интереса и потребностей в двигательной активности. На фоне снижения интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом, внеклассная работа должна стать дополнительным содействием более полному овладению программой по физическому воспитанию, воспитанию ответственного отношения к собственному здоровью, формированию у детей привычек здорового образа жизни, Ухудшение здоровья учащихся уже давно стало не только медицинской, но и педагогической проблемой.

На спортивной базе школ со школьниками организована секционная работа по баскетболу, волейболу, шахматам, футболу, лыжным гонкам и т. д. В школе являются традиционными спортивно – массовые мероприятия, в которых участвуют классы в полном составе (мальчики и девочки): Спартакиада допризывной молодежи для 10-х классов, «Дни здоровья», «Осенний кросс». С 2014 года в стране вновь стал возрождаться физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Самое активное участие в этом движении принимают школьники с первого по одиннадцатый класс [9].

Более десяти лет назад на базе школ были созданы физкультурно-оздоровительные клубы. Деятельность школьных спортивных клубов охватывает следующие направления:

Ежегодный план работы школьного спортивного клуба.

- ✓ Адаптивная физическая культура.
- ✓ Организация для всех участников образовательного процесса систематических занятий физической культурой и спортом.
- ✓ Группа поддержки Школьного спортивного клуба
- ✓ Проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивных праздников, дней здоровья и соревнований.
- ✓ Связь с другими школьными спортивными клубами и спортивными организациями

✓ Взаимодействие со средствами массовой информации.

Хорошая физическая подготовленность школьников обеспечивает полноценную трудоспособность на уроках и занятость во внеурочное время.

## **1.2 Содержание работы секции лыжных гонок со школьниками**

Содержание работы секции лыжных гонок – это организация, планирование и управление учебно-тренировочным процессом школьников, записанных в секцию.

Тренировка спортсмена лыжника – это специализированный педагогический процесс, непосредственно направленный на достижение спортивных результатов. Он включает в себя физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовки, а также интегральную и инструкторскую и судейскую практику. Все эти виды подготовки взаимосвязаны и реализуются в ходе секционной работы [13].

Физическая подготовка лыжника представляет собой развитие его физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка спортсмена неразрывно связана с общим физическим развитием, укреплением и закаливанием организма. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Современная методика тренировки в лыжном спорте строится на основе сочетания разносторонней физической подготовки с углублённой спортивной специализацией. Без этого невозможно достижение спортивных результатов. В связи с этим особое значение приобретает вопрос о наиболее рациональном соотношении общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе. При определении этих соотношений необходимо принимать во внимание пол и возраст занимающихся, уровень развития у них физических качеств, природные задатки, их спортивную квалификацию, период и этап тренировки. В качестве ориентира можно указать, что в подготовке лыжников-новичков 70% средств должно уделяться общефизической подготовке

и 30% специальной. В подготовке спортсменов III разряда это соотношение может быть соответственно 60% и 40%, II разряда 50% и 50%, I - 40% и 60%, у мастеров спорта 30% и 70% [25].

В процессе общей и специальной физической подготовки лыжника используются все средства физического воспитания. При этом основную роль играют специально подобранные физические упражнения. Естественные факторы закаливания, оздоровления и гигиенические условия используются как во время тренировочных занятий так вне тренировочного процесса (специальные гигиенические процедуры, русская баня, сауна, массаж, соблюдение общего режима жизни, режима питания и т.д.). Значение данных факторов в условиях спортивной деятельности постепенно возрастает по мере роста тренировочных нагрузок и квалификации спортсменов [11].

Техническая подготовка лыжника-гонщика ставит своей целью овладение рациональной техникой передвижения на лыжах, что позволяет лучше использовать физические возможности спортсмена для достижения им высокого спортивного результата. Лыжники-гонщики высокой квалификации должны в совершенстве обладать большим разнообразием технических приемов (овладение лыжными ходами, техникой прохождения поворотов, спусков, торможений, переходов с хода на ход, преодоления неровностей) и в тоже время уметь правильно применять их с учётом изменения рельефа местности, условий скольжения и своих индивидуальных особенностей.

Современная техника лыжника-гонщика должна отвечать ряду требований, а именно должна быть достаточно эффективной, экономичной, рациональной, надёжной и индивидуальной. Под эффективностью техники лыжника-гонщика понимают способность спортсмена с помощью различных технических приёмов, показывать высокую скорость движения, как в цикле хода, так и на различных по рельефу отрезках дистанции [17].

Под экономичностью техники понимают способность лыжника преодолевать расстояния с наименьшей затратой сил, но с большей скоростью передвижения, т.е. с высоким коэффициентом полезного действия.

Техника лыжника-гонщика должна быть и достаточно рациональна, т.е. разумно обоснована, т.к. спортсмен в конкретных условиях своей деятельности должен применять именно те технические приёмы, которые дают максимальный эффект в данной, конкретной обстановке.

Под надёжностью техники понимают её стабильность, т.е. способность спортсмена длительное время и с высокой точностью правильно выполнять технические приёмы, не смотря на различные изменения внешней и внутренней среды (изменение рельефа местности, условий скольжения, развития утомления в организме и т.д.).

И, наконец, под индивидуализацией техники понимают приспособленность её к индивидуальным особенностям каждого спортсмена в отдельности, поскольку, не смотря на то, что все гонщики имеют в принципе одинаковое строение тела, в частных особенностях (рост, длина ног, рук, вес тела и т.д.) наблюдается огромное разнообразие.

Техническую подготовку в целом, также как и физическую, принято подразделять на общую и специальную. Между общей и специальной технической подготовкой существует такая связь, как и между аналогичными разделами физической подготовки. Сама же техническая подготовка наитеснейшим образом связана с физической, но овладение ею не должно сводиться только к практике спорта. Необходимо большое внимание уделять самостоятельной теоретической работе спортсмена по вопросам изучения теоретических основ в технике, биомеханики движений, изучая специальную литературу, фото, видео и кинограммы лучших лыжников мира [22].

В тесном единстве с технической подготовкой осуществляется тактическая подготовка спортсмена.

Тактическое мастерство лыжника неразрывно связано с уровнем развития у него физических, моральных и волевых качеств, а так же со степенью владения им различными техническими приёмами. Недостаточное развитие хотя бы одного из этих качеств не позволит полностью использовать все тактические приёмы борьбы в процессе соревнований [26].

Психологическая подготовка спортсмена лыжника это воспитание прежде всего волевых качеств, самообладание, умение принимать самостоятельные решение, ведение спортивной борьбы. Этот вид подготовки неразрывно связан с другими видами подготовки.

В тренировке лыжника различают общую и специальную психологическую подготовку.

В процессе общей психологической подготовки решаются следующие задачи:

- ✓ Воспитание моральных черт и качеств личности.
- ✓ Повышение зрительной, мышечно-двигательной, вестибулярной чувствительности и развитие специализированных восприятий.
- ✓ Развитие представлений, мышления, воображения, памяти.
- ✓ Развитие внимания.
- ✓ Совершенствование волевой подготовки.

На решении последней задачи необходимо остановиться более подробно. Дело в том, что волевая подготовка является одним из составных разделов общей психологической подготовки лыжника. Для правильного построения методики волевой подготовки, необходимо знать особенности встречающихся в процессе занятий лыжным спортом объективных и субъективных трудностей.

К объективным, обусловленным спецификой лыжного спорта, относятся:

- ✓ а)соблюдение спортсменом рационального режима жизни и тренировки;
- ✓ б)выполнение большой объём тренировочной работы;
- ✓ в)выполнение работы в условиях постоянно нарастающего утомления и связанных с ним тяжелых функциональных состояний;
- ✓ г)выполнение работы в неблагоприятных погодных условиях, при плохом скольжении;
- ✓ д)необходимость преодолевать неожиданные трудности, возникшие непосредственно в соревнованиях: появление болей, потёртостей рук и ног, болей в мышцах, судорог ног, неполадок с инвентарём и т.д.

К субъективным трудностям относятся:

✓ различные формы страха: боязнь падений, получения травм, ушибов, поломок инвентаря, боязнь больших физических и психологических нагрузок, боязнь проигрыша соревнований и поражений;

✓ бнеуверенность в своих силах. Появление у спортсмена навязчивых мыслей о том, что ему не удастся достичь значительных спортивных результатов;

✓ внеобоснованное стремление лыжника выиграть соревнования, если оно не подкреплено соответствующим уровнем подготовленности спортсмена;

✓ болезненное отношение к неудачам.

Для успешного воспитания у спортсмена волевых качеств необходимо соблюдать ряд условий и прежде всего, такие как:

1. Выбатывать у лыжника активное отношение к трудностям, к борьбе с ними.

2. Развивать волевые усилия спортсмена, в основном в условиях учебно-тренировочного занятия и соревнований.

3. Укреплять уверенность спортсмена в своих силах.

4. Добиваться овладения спортсменом приёмами самопобуждения, саморегулирования, самовнушения, главным образом самоприказа.

5. Развивать волевые качества в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

6. В учебно-тренировочных занятиях широко использовать условия, стимулирующих спортсмена к волевым усилиям.

7. Практиковать общественную оценку результатов спортивной деятельности спортсмена.

Формирование психической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию достигается целой системой психолого-педагогических мероприятий, которые дают должный эффект лишь при направленном и комплексном их применении. Основные направления этой системы следующие:

1. Полное и точное отражение в сознании спортсмена цели, задач и условий предстоящих соревнований и на этой основе формирование активного

(положительного) отношения к данным соревнованиям. Достигается это путём постановки ясной, доступной цели и воспитанием мотива, побуждающего спортсмена добиваться намеченной цели. При этом возможны различные возможности целевой установки, например установке на достижение спортсменом максимального результата или установка, определяющая задачу максимум и минимум или установка, сочетающая в себе обязательность достижения задачи минимум и условность решения задачи максимум и т.д.

2. Наиболее полное осознание спортсменом конкретных условий предстоящих соревнований, своих возможностей и на этой основе программирование своей деятельности, создание у спортсмена уверенности в своих силах, в возможности достижения намеченного на данное соревнование результата, создание и поддержание положительного эмоционального фона, преодоление отрицательных психических переживаний.

Эмоциональные состояния, испытываемые лыжниками перед соревнованиями, принято разделить на три вида: состояние боевой готовности, состояние стартовой лихорадки, состояние стартовой апатии.

Другой важной стороной подготовки спортсмена является овладение им необходимым уровнем теоретических знаний. Теоретическая подготовка лыжника заключается в изучении теоретических основ техники передвижения на лыжах, методики обучения, тренировки и тактики. Она является составной частью других сторон подготовки и осуществляется на протяжении всего тренировочного процесса в виде лекций, семинаров, бесед, самостоятельной работы с книгой и т.д. [24].

Итак, подготовка спортсмена - многогранный, разносторонний процесс. Все его стороны тесно взаимосвязаны.

Столь же тесная взаимосвязь существует и между другими разделами подготовки. Особо большое значение в этой связи имеет моральная и волевая подготовка, поскольку она определяет отношение спортсмена к своей деятельности в целом.

Средства тренировки и классификация упражнений лыжника.

В течение круглогодичных занятий лыжники применяют широкий круг средств тренировки. К их числу относятся разнообразные физические упражнения, физический труд, естественные силы природы, гигиенические факторы (режим труда, быта, массаж и т.д.) [40].

Главным средством тренировки являются физические упражнения, которые подразделяются на основные и вспомогательные. Вспомогательные, в свою очередь делятся на общеразвивающие и специальные, а специальные на подготовительные, имитационные и подводящие [38].

К основным упражнениям лыжника-гонщика относятся все способы передвижения на лыжах: ходы, способы подъёмов и спусков, торможения, повороты, переходы с хода на ход, прыжки с трамплина, специально-прикладные упражнения.

К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения на силу, выносливость, быстроту, ловкость, упражнения на растягивание, расслабление и равновесие, упражнения, связанные с изучением техники жизненно необходимых навыков (плавание, бег, ходьба, преодоление различных препятствий), упражнения из других видов спорта.

К подготовительным упражнениям относятся такие, которые способствуют избирательному воздействию на развитие специальных качеств, необходимых лыжнику-гонщику: специальной силы, быстроты, выносливости.

К имитационным относятся упражнения воспроизводящие движения лыжника при передвижении без лыж: это передвижение на роликовых коньках, лыжероллерах, передвижение по различного рода заменителям снега.

Подводящие упражнения - это такие, которые близки по форме, и характеру к основным упражнениям и создают предпосылки для овладения техникой или ликвидацией ошибок в ней.

Классифицируя упражнения по указанной схеме, следует иметь в виду, что влияние упражнений на организм занимающихся определяется, прежде всего методикой их выполнения. Сюда в первую очередь необходимо отнести: количество повторений, интенсивность их выполнения (изменение темпа и *ритма*

движений), длительность интервалов отдыха и их характер между повторениями упражнения, применение дополнительных отягощений, использование различных условий внешней среды, акцентирование на отдельных фазах движений. Поэтому одни и те же (по названию) упражнения, например, бег, прыжки, имитация могут быть в одном случае отнесены к общеразвивающим, в другом к подготовительным. Всё зависит от конкретно поставленных задач и методики выполнения упражнений [39].

В течение переходного и подготовительного периодов весьма полезными средствами тренировки являются такие прогулки на свежем воздухе, рубка и пила дров, земляные работы, косьба и другие виды физического труда.

Все перечисленные выше средства спортивной тренировки лыжника являются не только средствами физической, но так же технической, тактической и волевой подготовки спортсмена. В тесном единстве с этими специфическими средствами используются разнообразные средства умственного, нравственного и эстетического воспитания.

Методы развития спортивной работоспособности.

Для достижения высоких спортивных результатов в гонках на лыжах спортсмен должен в течение длительного (несколько лет) промежутка времени заниматься физической подготовкой. Трудность данной работы заключается в том, что лыжнику необходимо комплексно развивать свои основные физические качества, такие как сила, быстрота, ловкость, гибкость, различные виды выносливости. Для решения данной задачи лыжники применяют определённые методы развития спортивной работоспособности [37].

Под методом спортивной тренировки понимают способ дозирования тренировочной нагрузки, с использованием конкретных средств подготовки, который решает точно поставленную задачу.

Из общей теории спорта известно, что дозирование нагрузки в каждом методе тренировки характеризуется пятью показателями: продолжительностью упражнения, его интенсивностью, длительностью и характером интервалов отдыха и числом повторений (или общим объёмом работы).

Под объёмом нагрузки понимают суммарное количество физической работы, выполненной в течении определённого времени (за отдельное занятие или часть его, за неделю, месяц, год и т.д.). Объём тренировочной нагрузки в лыжном спорте измеряется в километрах или часах. В километрах измеряются все виды работ, выполненные в циклических упражнениях, таких как передвижение на лыжах, лыжероллерах, имитация, различные виды ходьбы и бега, гребля, езда на велосипеде и другие.

В минутах и часах регистрируется время выполнения физической работы в ациклических упражнениях, таких как общеразвивающие и специальные упражнения (нециклического характера), спорт.игры, гимнастика и т.д.

В качестве ориентира можно указать, что лыжник I спортивного разряда имеет в круглогодичной тренировке 200-212 тренировочных дней, 250-260 тренировочных занятий, затрачивает на них в целом 600-700 часов, из которых на выполнение циклической работы (4000-4500 км) приходится 500-550 часов, ациклической около 100-150 часов.

Под интенсивностью тренировочной нагрузки понимают её напряженность, т.е. степень концентрации во времени и силу воздействия физической работы на организм спортсмена в каждый конкретный момент. Мерой интенсивности работы в ЛЫЖНОМ спорте, в частности в гонках на лыжах, служит частота сердечных сокращений (ЧСС). Так, передвижение лыжника высокой квалификации с частотой сердцебиения 120-140 ( $130 \pm 10$ ) уд./мин. рассматривается как работа слабой и умеренной интенсивности, 140-160 ( $150 \pm 10$ ) уд./мин.- средней интенсивности, 160-180 ( $170 \pm 10$ ) уд./мин.- соревновательная и 180 и > максимальная интенсивность.

Планирование тренировочной нагрузки с учётом указанных зон интенсивности позволяет конкретизировать выполняемую работу, степень воздействия её на организм занимающихся, а так же осуществлять точный контроль и учёт качества выполняемой нагрузки. Однако, при этом необходимо иметь в виду, что количество зон интенсивности и их величина, в определённой степени носят условный характер и во многом зависят от пола, возраста и квали-

фикации занимающихся, этапа и периода подготовки, рельефа местности и метеорологических условий, психического состояния спортсмена и ряд других факторов [33].

В настоящее время в практике лыжного спорта утвердились основные методы развития спортивной работоспособности, которые условно можно разделить на две самостоятельные группы: методы непрерывной (без интервалов отдыха) и методы прерывистой (с интервалами отдыха) работы.

К методам непрерывного упражнения относятся: равномерный, переменный и соревновательный. К методам прерывистого упражнения повторно-переменный, интервальный и повторный. Несколько особняком стоит контрольный метод тренировки, который в зависимости от задач контроля, может быть отнесён как к первой, так и ко второй группе.

Принимая во внимание вышесказанное можно следующим образом охарактеризовать непрерывные методы развития спортивной работоспособности лыжников [10].

1. Равномерный метод тренировки применяется с целью развития общей выносливости спортсмена на протяжении всего круглогодичного цикла подготовки. Продолжительность непрерывной работы от нескольких минут до 3-5 часов. Интенсивность передвижения может быть разной и зависит от задач тренировочного занятия: слабая, средняя, может быть и соревновательная. Поскольку занятия по лыжам большей частью проводятся на пересечённой местности, то в процессе передвижения возможен активный отдых на спусках. Общий объём работы колеблется от 3-5 до 20-30 км, а у лыжников высокой квалификации до 50 и более километров.

2. Переменный метод тренировки применяется с целью развития общей, соревновательной и скоростной выносливости лыжника - гонщика, так же как и равномерный, на протяжении всего круглогодичного цикла подготовки, на всех его периодах и этапах. Тренировочная нагрузка выполняется на кругах от 3 до 15 км с подъёмами различной крутизны.

Продолжительность непрерывной работы колеблется от 10-15 минут до 2-3 часов. Интенсивность выполнения нагрузки варьируется от самой слабой (ЧСС  $130 \pm 10$ ) до максимальной (ЧСС 180 и  $>$  уд./мин.) с плавным переходом из одной зоны в другую. Переменный метод тренировки во многом воспроизводит ту нагрузку, которую спортсмену приходится выдерживать во время соревнований, поэтому многим тренерам и спортсменам данный метод развития физической работоспособности считается наиболее универсальным. Зимой, в процессе передвижения непосредственно на лыжах по пересечённой местности, возможен активный отдых при прохождении спусков. Общая величина нагрузки в переменном методе достигает 30-40 км у мужчин и 13-25 км у женщин.

3. Соревновательный метод тренировки применяется с целью развития соревновательной выносливости, совершенствования тактического мастерства, волевых качеств и приобретения соревновательного опыта в соревновательном и подготовительном периодах тренировки. Продолжительность работы целиком зависит от периода подготовки и составляет в бесснежное время года от 1 до 90 мин. в зависимости от длины дистанции и вида соревновательной деятельности; зимой от 10 мин. до 5 часов в зависимости от дистанции гонок. Частота сердечных сокращений при передвижении колеблется в пределах  $170 \pm 10$  уд/мин., а при выполнении тактических рывков и финишных ускорений до 180 и более ударов в минуту. Отдых в процессе передвижения естественно не предусмотрен.

Вторую группу методов - прерывистой работы можно охарактеризовать следующими параметрами:

1. Повторно-переменный метод тренировки применяется с целью развития общей соревновательной, скоростной и скоростно-силовой выносливости спортсмена в соревновательном и подготовительном периодах тренировки. Длина тренировочных отрезков колеблется от 2 до 5 у женщин и от 5 до 10 у мужчин. Интенсивность передвижения варьируется так же как и в переменном методе. Однако после прохождения каждого круга предусмотрен отдых в течении 2-4 мин, до снижения пульса до 100 - 120 уд./мин. Отдых может носить как активный, так и пассивный характер. Во время отдыха спортсмен может внести

необходимые коррективы в смазку, изменить форму своей одежды, получить указания от тренера, при необходимости произвести питание и т.д. В связи с данными особенностями повторно-переменный метод является одним из наиболее распространённых в практике лыжного спорта. Благодаря наличию интервалов отдыха лыжник может быстро восстановиться и выполнить несколько больший объём работы, нежели в переменном методе (до 50-60 км у мужчин и до 30-35 км у женщин).

2. Интервальный метод тренировки направлен на воспитание соревновательной выносливости лыжника. Применяется в основном в соревновательном периоде тренировки, но может иметь место и в подготовительном.

Длина тренировочного отрезка обычно составляет 2-5 км и зависит от длины дистанции, к которой готовится спортсмен. В подготовке мужчин к гонкам на длинные дистанции 50-70 км, длина тренировочного круга может составить 10 и более километров. Интенсивность передвижения соревновательная при ЧСС  $170 \pm 10$  уд./мин., но при решении тактических задач (рывки на дистанции, финишное ускорение) может быть и выше. Интервальный метод характеризуется сочетанием работы с чётко выраженными интервалами отдыха от 2 до 4 или 8 мин. Снижение пульса во время отдыха 120-130 уд./мин. является сигналом к началу нового повторения. Характер отдыха активный, общий объём работы в данном методе или равен, или несколько превышает длину дистанции, к которой готовится спортсмен. Наличие интервалов отдыха позволяет лыжнику выполнить больший объём тренировочной нагрузки, чем в соревновательном методе и это одно из главных задач данного метода подготовки. Дело в том, что зимой интервальный метод может несколько модифицироваться. Можно увеличивать (по мере роста тренированности) длину тренировочных отрезков при той же интервале отдыха или сокращать интервал отдыха при той же длине тренировочных отрезков. Главная задача интервального метода, как уже отмечалось, это подведение спортсмена к соревновательной дистанции 15, 30 или 50 км.

3. Повторный метод тренировки - применяется для развития быстроты и скоростной выносливости и воспитания волевых качеств лыжника. Применяется в основном в соревновательном периоде подготовки, но может иметь место и в подготовительном. Суть его заключается в повторном прохождении отрезков с максимальной интенсивностью (ЧСС 180 уд./мин.). Продолжительность работы предусматривает прохождение тренировочных отрезков от 500 до 2000 м. После каждого повторения отрезка предусмотрен активный или пассивный отдых в течении 2-6 мин. Допускается снижение ЧСС до 100-120 уд./мин., после чего работа возобновляется. Общий объём работы в данном методе тренировки зависит от длины дистанции, к которой готовится лыжник и составляет в тренировке женщин 5-10 км, мужчин 15-20 км. Тренировка прекращается тогда, когда спортсмен уже не в состоянии поддерживать первоначальную скорость передвижения. По количеству пройденных кругов и характеру протекания восстановления в интервалах отдыха можно судить о состоянии спортивной формы лыжника. Поэтому данный метод тренировки часто используется как тест для определения степени работоспособности спортсмена.

Как уже указывалось ранее, несколько особняком стоит контрольный метод тренировки, который предусматривает проверку отдельных сторон подготовки лыжника. Применяется он как в соревновательном, так и в подготовительном периоде тренировки 1-2 раза в месяц. Длина проходимых отрезков, интенсивность передвижения, длительность и характер интервалов отдыха, общий объём работы определяется в зависимости от задач контроля. Так, если необходимо проверить уровень развития скоростных качеств лыжника, например, его скоростной выносливости, то спортсмену планируется неоднократное прохождение небольших по длине тренировочных отрезков с интервалом отдыха. В таком случае контрольный метод тренировки напоминает нам повторный и его можно отнести к методам прерывистой работы [31].

Если же ставится задача, проверить у лыжника уровень развития его соревновательной выносливости, то тогда проводится контрольная прикидка на дистанцию несколько меньшую, чем соревновательная. И тогда контрольный

метод можно рассматривать как метод непрерывного упражнения. В конечном же итоге всё зависит от задач контроля, которые ставятся перед спортсменом.

О контрольных тестах. Помимо контрольного метода тренировки, спортсмен осуществляет контроль за своим весом, ростом, ЧСС, жизненной ёмкостью лёгких, анализирует объём и интенсивность выполненной работы. Для этого осуществляют различные методики тестирования функциональной, психологической, технической подготовки. Все данные доносятся в дневник, где отражаются:

- а) характер тренировки, объём и интенсивность;
- б) самочувствие спортсмена;
- в) метеорологические условия;
- г) смазка лыж.

Подсчитывается за МЕСЯЦ, ЭТАП, период, год:

- а) общий объём циклической и ациклической работы;
- б) выполнение работы по зонам интенсивности по зонам интенсивности;
- в) по средствам (бег, имитация, лыжи и т.д.);

Г) делаются рекомендации для последующих лет тренировки. Дневники ведутся в течение всего периода тренировки, нескольких лет. Обобщается богатый опыт.

Принимая во внимание вышесказанное, можно заключить, что тренировочный процесс лыжника-гонщика носит комплексный характер. В соответствии с особенностями периодов и этапов тренировки, спецификой развития функциональных возможностей организма спортсмена, этапностью формирования спортивной формы устанавливается и определённая методическая последовательность в применении различных методов тренировки [30].

Так в переходном периоде основным методом тренировки лыжников является равномерный. В весенне-летнем этапе подготовительного периода наряду с равномерным применяется переменный, а иногда и контрольный методы. В осеннем этапе подготовительного периода к вышеуказанным методам присоединяются интервальный и повторный.

## **2 ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ СЕКЦИИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК**

### **2.1 План работы секции лыжных гонок со школьниками 5-7 классов**

Планирование занимает особое место в жизнедеятельности человека. Оно сопровождает человека повсеместно и повседневно. Человек планирует свой день, образовательные учреждения планируют мероприятия в течение года, в течение месяца, согласуя со структурными подразделениями, с другими учреждениями того же населенного пункта или определенной территории, края, области, так как некоторые традиционные мероприятия имеют несколько этапов проведения, начиная со школьных и заканчивая всероссийскими.

Планирование в физкультурно-спортивной деятельности занимает важное место. Начиная от многолетнего планирования учебно-тренировочной деятельности и до планирования отдельного тренировочного занятия [3].

Под планированием физического воспитания в школе понимается предварительная разработка и определение целевых установок и задач предстоящей деятельности, содержания, средств, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся. В соответствии с целями и задачами различают три вида планирования:

1. Перспективное планирование – это план на длительный срок в общеобразовательной школе (как правило, на несколько лет) с распределением программного материала по годам обучения.

2. Текущее планирование включает отдельные этапы учебного процесса в общеобразовательной школе на учебную четверть. Различные сезонные условия обуславливают необходимость выделять при планировании определенные этапы учебного процесса.

3. Оперативное планирование – это план на ближайшее время, т. е. на предстоящее занятие.

Так как мы рассматриваем работу секции лыжных гонок в рамках школьного учреждения, следовательно, работа секции лыжных гонок привязана к общешкольному плану учебно-воспитательной работы школы. Планирование работы секции лыжных гонок можно разделить на несколько отдельных модулей. Планирование на год. Сюда входит участие в спортивных соревнованиях различного уровня, организация и проведение школьных соревнований по лыжным гонкам, составляется календарь спортивных мероприятий секции лыжных гонок школы на год (Приложение А).

Следующий важный этап планирование секции лыжных гонок – это планирование учебно-тренировочного процесса. Лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта и имеют один соревновательный зимний сезон. Мы не берем во внимание соревнования лыжников по ОФП, лыжероллерам, они являются подводящими и на определенном этапе дают картину правильности тренировочного процесса и состоянию физической подготовки самого спортсмена-лыжника. Поэтому в лыжных гонках важны планирование периодов подготовки и подведения лыжника-гонщика к соревновательному этапу.

Соответственно этому тренировочный процесс круглогодичной подготовки лыжника подразделяется на три периода [1].

1) период, когда создаются предпосылки и условия необходимые для приобретения спортивной формы – называют подготовительным.

2) период, во время которого обеспечивают поддержание СПОРТИВНОЙ формы и реализацию её в спортивные достижения - принято называть соревновательным.

3) период, возникающий в силу необходимости предоставить спортсмену отдых, который предупреждает наступление переутомления, называют переходным.

Подчеркивая неразрывную связь периодов тренировки и фаз развития спортивной формы, ни в коем случае нельзя их отождествлять. Фазы развития спортивной формы – это последовательные моменты биологического в своей основе процесса. Они представляют собой этапы

физиологических, биохимических и морфологических изменений, происходящих в организме спортсмена под воздействием тренировки.

Периоды же тренировки - это последовательные стадии педагогического по своей сути процесса. Они характеризуются целесообразным использованием определённых средств и методов, обеспечивающих направленное воздействие на развитие спортсмена. т.е. периоды тренировки - это последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы.

Подготовительный период в лыжном спорте для средней полосы России длится примерно 6,5-7 месяцев с 15 мая по 15 ноября и подразделяется на два этапа: весенне-летний (май-июль) и осенний (август-ноябрь).

Основной целью подготовительного периода, как уже отмечалось выше, является создание предпосылок и условий, необходимых для приобретения спортивной формы.

Задачи периода следующие:

- 1) повышение уровня общей и специальной подготовки;
- 2) совершенствование физиологических функций организма;
- 3) совершенствование элементов спортивной техники и тактики;
- 4) приобретение умений, навыков и теоретических знаний, необходимых лыжнику;
- 5) совершенствование волевых качеств.

На первом (весенне-летнем) этапе подготовительного периода преимущественно используются средства общей физической подготовки.

С этой целью используются разнообразные физические упражнения, различные виды бега, гимнастика, спортивные игры, гребля, плавание и т.д.

На втором (осеннем) этапе продолжается развитие основных физических качеств, но увеличивается удельный вес специальных упражнений лыжника, таких как многоскоки, имитация без палок и с палками, передвижение на лыжероллерах и т.д.

Основной целью соревновательного периода является дальнейшее развитие и сохранение спортивной формы. Соревновательный период длится с ноября по

март месяц и подразделяется в свою очередь на два этапа: этап предварительной подготовки (ноябрь-декабрь) и этап специальной подготовки (январь-март, до 15 апреля).

Задачами этапа предварительной подготовки являются:

1) Изучение и восстановление освоенной в прошлом техники передвижения на лыжах и совершенствование в ней.

2) Повышение уровня специальной работоспособности лыжника до уровня, близкого к его максимальным возможностям.

3) Совершенствование физической, тактической и волевой подготовки.

Для решения поставленных задач используются главным образом, основные упражнения лыжника - это различные способы передвижения на лыжах - ходы, переходы, способы подъёмов, спусков, поворотов и торможений. Дополнительно к этому применяются различные виды легкоатлетического бега, гимнастики, частично спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачами специального этапа подготовки лыжника являются:

1) достижение высокой спортивной работоспособности.

2) дальнейшее совершенствование технической, тактической и волевой подготовки.

3) Приобретение опыта участия в соревнованиях.

Для решения данных задач используются в основном те средства, что и на этапе предварительной подготовки. Однако, объём и интенсивность тренировочных нагрузок повышаются. Проводятся двух и трёхразовые занятия в день. Увеличивается доля специальной подготовки (до 80-90%). Количество стартов достигает до 20-25 за зиму.

Основной целью переходного периода, который длится у лыжника примерно с середины апреля до середины мая, является предоставление спортсмену возможности активно отдохнуть от нагрузок прошедшей зимы.

Задачи периода следующие:

1) Постепенное снижение тренировочных нагрузок.

2) Совершенствование способов передвижения на лыжах.

3) Сохранение оптимального уровня тренированности и развития основных физических качеств.

Средства тренировки в это время – общеразвивающие и специальные упражнения, передвижение на лыжах или лыжероллерах, занятие другими видами спорта (велосипед, л/атл., гимнастика, гребля, плавание, спортивные и т.д.).

Помимо названных средств тренировки, каждому из периодов подготовки свойственны свои методы развития физической работоспособности лыжника. Однако, речь об этом пойдёт несколько позже [2].

И еще один важный этап планирования работы секции лыжных гонок – это текущее планирование. Недельное планирование или 7-14 дней составляет микроцикл. Для удобства обычно они составляют неделю, что согласуется с режимом школьника. В зависимости от периода подготовки микроциклы могут быть:

1. Тренировочные:

- ✓ Втягивающие.
- ✓ Развивающие.
- ✓ Ударные.
- ✓ Стабилизирующие.

2. Микроциклы восстановительные(разгрузочные).

3. Соревновательные:

- ✓ Подготовительные.
- ✓ Подводящие.
- ✓ Собственносоревновательные.

Формы занятий лыжным спортом можно подразделить на 3 главные группы:

Занятия, осуществляемые под прямым руководством преподавателя. К их числу относятся уроки и тренировочные занятия.

Независимые занятия

Эпизодические занятия.

Каждая из указанных групп имеет немного вариантов использования и осуществления их. К примеру, в уроках в зависимости от образования спортсмена, промежутка времени тренировки и прочих ситуаций могут решаться задачи, по преимуществу которые связаны с исследованием нового материала. Такие уроки именуется учебными [5].

В практике учебно-спортивной работы чаще всего осуществляются уроки, в которых вместе с изучением нового, осуществляется следующее улучшение в технике передвижения на лыжах и развитие спортивной работоспособности. Такие уроки именуется учебно-тренировочными.

Кроме того, могут быть занятия, которые своей целью преследуют в основном развитие спортивной работоспособности лыжника.

Текущий тип урока именуется тренировочным.

В итоге, в процессе занятий лыжным спортом периодически возникает необходимость проверять степень подготовки занимающихся. Для данной задачи осуществляются контрольные уроки, на которых обследуется техника владения лыжами или определяется уровень формирования физических качеств спортсмена.

Ко второй группе занятий лыжным спортом относятся независимые занятия, такие как утренняя зарядка или гимнастика и независимые занятия по заданию тренеров.

Третью группу занятий составляют эпизодические занятия - это походы и вылазки. Они осуществляются в основном с лицами, занимающимися лыжным спортом нерегулярно. Главной формой предприятия таких занятий представляет собой групповой урок.

Искусство руководителя секции лыжных гонок и состоит в том, что бы понимать и знать где, когда и как использовать все многообразие средств и методов учебно-тренировочного процесса и в этом, конечно ему помогает планирование.

## **2.2 Рабочая программа работы секции лыжных гонок в общеобразовательной школе**

Рабочая программа является очень важным документом, для эффективной организации работы секции лыжных гонок в общеобразовательной школе. Этот документ составляется на основе ряда документов, как общероссийского значения, таких как «Закон об образовании», так и различных положений, утвержденных директором школы. Одним из таких положений является «Положение о дополнительном образовании обучающихся», в котором прописаны (Приложение Б):

- 1 Общие положения.
- 2 Цель и задачи.
- 3 Содержание образовательного процесса.
- 4 Организация образовательного процесса.

Программа разработана для учащихся 5-7 классов (11-14лет). Рекомендуемый состав группы обучения 15 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Сроки реализации программы.

Данная рабочая программа рассчитана на 1 год обучения, предусматривает часов нагрузки: теория – часа, практика – часа с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Время обучения: с сентября 2020г. по май 2021 г. из расчета три часа в неделю.

Рабочей программы состоит из пояснительной записки, учебного плана, учебно-тематического плана, содержания программы, методического обеспечения, списка использованной литературы, приложений. Остановимся кратко на некоторых разделах [28]. Пояснительная записка. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжные гонки» составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

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

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжные гонки» разработана на основе авторской образовательной программы «Лыжные гонки» для учреждений дополнительного образования (Ф.С.Уховский, М., 2005 г.).

Уровень программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность, предлагаемого для освоения содержания программы. Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности, рассчитана на 1 год обучения с нагрузкой 6 часов в неделю. Возраст воспитанников 10-15 лет. Программа может быть использована при работе со следующими категориями обучающихся:

- дети-инвалиды;
- дети с ограниченными возможностями здоровья;
- дети с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся).

Программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута. Программа может использоваться при сетевой форме реализации программы. Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки. В последние годы наблюдается низкая двигательная активность всего

населения страны в целом, детей и подростков – в частности. Это становится общенациональной проблемой. Так как гиподинамия приводит к развитию многих заболеваний. Поэтому в образовательных учреждениях уделяется пристальное внимание развитию физического воспитания детей и подростков. В связи с этим данная программа является актуальной, так как направлена на нравственное и физическое развитие детей и подростков, укрепление их здоровья. Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Этот вид спорта очень популярен среди школьников, представляет собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития [19].

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию физических качеств, пробуждение детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы: формирование здоровой, всесторонне развитой личности посредством занятий лыжным спортом.

Программа решает основные задачи:

- укреплять здоровье детей;
- изучить основные элементы, приемы и способы лыжных ходов;
- воспитывать потребность к занятиям физической культурой и спортом.

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает занятия в течение учебного года (36 учебных недель). Объясняются важнейшие передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами [12]. Учащиеся в ходе занятий получают, возможность научиться передвигаться на лыжах, физически окрепнуть, принять участие в соревнованиях по лыжным гонкам. На первом и втором годах обучения формируется представление об изучаемом движении, происходит ознакомление с элементами техники и первоначальное овладение лыжами и палками. Вырабатывается так называемое «чувство лыж и снега». Обучение предполагает освоение детьми основ спортивного ориентирования, туризма и краеведения. Практические занятия можно проводить

как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта следует делать больший упор на индивидуальные занятия. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года [8].

В результате обучения по программе, у учащихся формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

Личностные УУД:

1. установка на поиск решения проблем;
2. критичность;
3. развитие навыков сотрудничества со взрослым и сверстниками при постановки и решении учебных, конкретно-практических задач, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Регулятивные УУД:

1. способность регулировать свою познавательную и учебную деятельность;
2. принимать и сохранять учебную задачу;
3. учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом;
4. планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
5. учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
6. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
7. учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

1. основы компетенции обучаться: распознавать популярное и неизвестное, критериально и содержательно оценивать механизм и итог собственной учебной работы, целенаправленно совершенствовать предметные компетенции;
2. ориентироваться на многообразие способов решения задач;
3. устанавливать причинно-следственные связи;

4. строить рассуждения в форме связи обычных соображений об объекте, его строении, свойствах и связях;

5. устанавливать аналогии;

6. владеть общим приемом решения задачи.

Коммуникативные УУД:

1. иметь свою точку зрения и обосновано ее отстаивать;

2. строить речевое изречение в устной форме;

3. учитывать разные отзывы и интересы и обосновывать собственную позицию;

4. понимать относительность воззрений и методов к решению проблемы;

5. донести свою позицию до прочих: оформлять свою мысль в устной речи.

Дети подросткового возраста включаются в качественно новую систему отношений с друзьями и взрослыми в школе. Изменяется их фактическое место в семье, а также среди ровесников в будничной обстановке. У ребенка в подростковом возрасте существенно расширяется сфера работы, а основное - качественно изменяется характер данной работы, существенно усложняются ее типы и формы. Подросток во многом уже не ребенок, но он далеко еще не взрослый. Вместе с детскими проявлениями в его облике возникают абсолютно новые черты повзрослевшего человека и деятельное желание быть взрослым. Данный возраст принято называть «переходным». Подросток не терпит непрерывных наставлений. С учетом особенностей подросткового возраста педагог обязан строить собственные занятия, подробно продумывать форму собственного общения с подростком, стремиться заменять категорические требования требованиями-советами [6]. Огромную значение в этом возрасте играет педагогический такт и целостность требований педагога. Значимое значение для подростка представляют его взаимные отношения с друзьями и положение в коллективе ровесников. Очень важно оказать помощь им выявить правильные формы самоутверждения в коллективе, на базе увлекательной для них и полезной для прочих спортивной работы (выполнение на занятиях роли

помощника педагога, оказание помощи в овладении основными приемами товарищу и т.д.).

Ожидаемые результаты: Учащийся должен знать:

1. Технику безопасности на занятиях лыжным спортом, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, Самоконтроль. Оказание помощи при травмах.

2. Выбор лыж и палок. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

3. Понятие о технике лыжных гонок. Технику ходов, спуска, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправления.

4. Правила соревнований по лыжным гонкам, инструкторская и судейская практика.

5. Основные средства восстановления.

6. Основные навыки здорового образа жизни.

Должен уметь:

1. Выполнять технические действия, связанные с передвижением на лыжах, рационально использовать их в различных условиях скольжения и рельефа местности.

2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.

3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.

4. Уметь оценивать свое поведение. Должен иметь навык: Передвижения на лыжах различными способами и ходами в различных условиях скольжения. Навыки учащихся должны быть по возможности гибкими, подвижными. Воспитательные результаты: Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств ребенка. Общаться с детьми в разновозрастном коллективе.

Формы контроля подразумевают диагностику эффективности организации учебной деятельности, используя метод само- и взаимоконтроля учащимися знаний. В начале курса обучения проводится диагностическое занятие, направленное на выявление уже имеющихся у детей знаний, умений, навыков. В течение курса обучения проводится также промежуточная и конечная диагностика. Результаты диагностики позволяют скорректировать программу обучения. Контроль знаний, умений, навыков в ходе реализации программы предусматривает несколько форм: тестовый контроль, фронтальный и индивидуальный опрос (беседа), тестирование, выполнение дифференцированных практических заданий различного уровня сложности, игровые формы контроля, участие в соревнованиях. Для создания ситуации успеха на занятиях большое значение имеет оценка педагога, которая реализуется в виде поощрения, похвалы, поддержки, помощи. При этом нужно иметь в виду, что на первых порах важно поощрять саму деятельность, а не ее результат, и сравнивать результаты одного учащегося только с самим собой. На каждом учебном занятии осуществляется текущий контроль. Один раз в год проводится проверка физической и технической подготовленности учащихся учебных групп. Контрольные нормативы проводятся в конце учебного года (май месяц).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования мы пришли к следующим выводам:

1. В школе отработан системный подход в организации здоровьесберегающего обучения и воспитания через уроки физической культуры и внеклассные мероприятия в соответствии с требованиями ФГОС. Урок физической культуры является стартовой площадкой для приобщения обучающихся к физической культуре и спорту. На спортивной базе школ со школьниками организована секционная работа по баскетболу, волейболу, шахматам, футболу, лыжным гонкам и т. д. В школе являются традиционными спортивно – массовые мероприятия, в которых участвуют классы в полном составе (мальчики и девочки): Спартакиада допризывной молодежи для 10-х классов, «Дни здоровья», «Осенний кросс».

Современная методика тренировки в лыжном спорте строится на основе сочетания разносторонней физической подготовки с углублённой спортивной специализацией. Без этого невозможно достижение спортивных результатов. В связи с этим особое значение приобретает вопрос о наиболее рациональном соотношении общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе. При определении этих соотношений необходимо принимать во внимание пол и возраст занимающихся, уровень развития у них физических качеств, природные задатки, их спортивную квалификацию, период и этап тренировки. Техническую подготовку в целом, также как и физическую, принято подразделять на общую и специальную. Между общей и специальной технической подготовкой существует такая связь, как и между аналогичными разделами физической подготовки. Сама же техническая подготовка наитеснейшим образом связана с физической, но овладение ею не должно сводиться только к практике спорта. Необходимо большое внимание уделять самостоятельной теоретической работе спортсмена по вопросам изучения

теоретических основ в технике, биомеханики движений, изучая специальную литературу, фото, видео и кинограммы лучших лыжников мира.

2. Психологическая подготовка спортсмена лыжника это воспитание прежде всего волевых качеств, самообладание, умение принимать самостоятельные решение, ведение спортивной борьбы. Этот вид подготовки неразрывно связан с другими видами подготовки.

3. Главным средством тренировки являются физические упражнения, которые подразделяются на основные и вспомогательные. Вспомогательные, в свою очередь делятся на общеразвивающие и специальные, а специальные на подготовительные, имитационные и подводящие.

4. Тренировочный процесс лыжника-гонщика носит комплексный характер. В соответствии с особенностями периодов и этапов тренировки, спецификой развития функциональных возможностей организма спортсмена, этапностью формирования спортивной формы устанавливается и определённая методическая последовательность в применении различных методов тренировки.

5. Под планированием физического воспитания в школе понимается предварительная разработка и определение целевых установок и задач предстоящей деятельности, содержания, средств, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

6. Рабочая программа является очень важным документом для эффективной организации работы секции лыжных гонок в общеобразовательной школе. Программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута. Программа может использоваться при сетевой форме реализации программы. Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

7.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2009. - 208 с.
2. Бусарин, А.Г. Лыжная подготовка в школе: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/241380>
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб.для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования. Москва : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 192 с.;
4. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб.для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с.
5. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / А.А. Васильков. – Ростов-н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
6. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
7. Волков, Л. В. Физические способности детей и подростков/ Л. В. Волков. Киев : Здоровье, 2011.- 22-29 с.
8. Германов, Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Г.Н. Германов. - Воронеж :Элист, 2017.— 303 с.
9. Гужаловский, А.А. Развитие физических качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Москва:ФиС, 2015. – 198 с.
10. Демко, Н.А. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. Пособие / Н.А. Демко [и др.]; под.ред. Н.А. Демко. Минск: БГУФК, 2010. 288 с.
11. Донской, Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика/ Д. Д, Донской. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 70 с.
12. Ермаков, Е.Е. Техника лыжных ходов: учебное пособие / Е. Е. Ермаков. – Смоленск: ИФКиС, 2015. – 117 с.

13. Калмыков, С.Г. Методические основы занятий по лыжной подготовке [Текст]. Учебное пособие / С.Г. Калмыков, О.У. Асербеков, А.А. Бирюков. – Саратов: Амирит, 2017. – 108 с.
14. Категория : Лыжники\_СССР [Электронный ресурс] :Википедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
15. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова ; под ред. С. А. Козловой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ИНФРА-М, 2016. - 311 с.
16. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания / В.С. Кузнецов. – Москва : Сфера, 2015. – 104 с.
17. Луньков, С.М. Начальное обучение коньковому ходу [Текст] / С.М. Луньков // Физическая культура в школе. – 2013. – № 8. – 2-6 с.
18. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва: Просвещение, 2010. – 128 с.
19. Манжосов, В.Н. Лыжный спорт: учебное пособие для вузов / В. Н. Манжосов. – Москва: Советский спорт, 2013.- 136 с.
20. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков / В. Н. Манжосов. – Москва: Физкультура и спорт, 3-е изд. доп. и перераб., 2016. – 155 с.
21. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - Москва, 2004. 160 с.
22. Мелентьева, Н.Н. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Советский спорт, 2011. – 168 с.
23. Методические рекомендации по оцениванию результатов учащихся по физической культуре [Текст] – г. Мирный МБОУ «СОШ № 7», 2014. – 39 с.
24. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов Методич. Пособие/ В.Г. Никитушкин. - Москва: Изд-во Мокомспорт, 2009. 112 с.

25. Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: 1 - 11 классы [Текст] / В.В. Осинцев. – Москва: Владос-Пресс, 2001. – 272 с.
26. Платонов, В.Н. Приоритеты в методике лыжной подготовки в школе / В.Н. Платонов, Н.С. Негода [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <file:///C:/Users/User/Downloads/prioritety-v-metodike-lyzhnoypodgotovki-v-shkole.pdf>
27. Правила соревнований по лыжным гонкам. [Электронный ресурс] : Режим доступа: <https://flg24.ru/docs/Правила/pravila-2017.pdf>
28. Приказ Министерства спорта России от 20.03.2019. [Электронный ресурс] : Режим доступа: <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-20.03.2019-N-250/>
29. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - Москва : Флинта, 2004. - 320 с.
30. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская. – Москва : Спорт Академ Пресс, 2001. - 228 с.
31. Раменская, Т. И. Юный лыжник : учебное пособие / Т.И. Раменская. - Москва : Спорт Академ Пресс, 2004. - 204 с.
32. Региональная научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых учёных по естественным наукам. Владивосток, 11-30 апреля 2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_36642169\\_53175942.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36642169_53175942.pdf)
33. Слушкин, В. Г. Управление учебно-тренировочным процессом лыжников / В.Г. Слушкин, Е.А. Слушкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 5 (75). 106–109 с.
34. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студ. высших учебных заведений / Э.Я. Степаненкова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
35. Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр : Учебное пособие для студ. высших учебных заведений / Э. Я. Степаненкова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2006. – 50 с.

36. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. - Москва : Физическая культура и спорт, 2006.- 255 с.

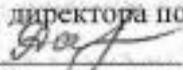
37. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с

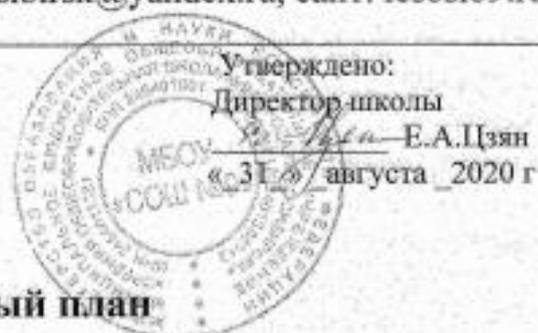
38. Шапошникова, В. И. Современные методы тренировки в лыжном спорте/ В. И. Шапошникова. – Москва: Физкультура и спорт, 2015. - 123 с.

39. Шишкина, А. В. Физическая культура: лыжные гонки / А.В. Шишкина, Н.М. Тарбеева. Екатеринбург: Уральский гос. техн. ун-т, 2009. 128 с.

40. Шустин, Б. Н. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов / Б. Н. Шустин, П. В. Квашук, А.В. Евтух // Вестник спортивной науки. 2008. №4. 14–17 с.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 «Средняя общеобразовательная школа № 9 города Лесосибирска»  
 662547, Красноярский край, г. Лесосибирск, 5 микрорайон, д. 5 а.  
 Телефон: 83914551462, e-mail: ou9lesosibirsk@yandex.ru, сайт: lesosib9.ru

Согласовано:  
 Зам. директора по ВР  
  
 Е.И. Давлетгареева  
 « 29 » августа 2020 г



### Календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на 2020-2021 учебный год

**Руководитель ШСК «Факел»:**

Галкина А.П., учитель физической культуры, высшей квалификационной категории, педагог ДО первой квалификационной категории

**Цель деятельности** - организация и проведение спортивно-массовой работы в образовательном учреждении во внеурочное время для привития у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- 1) Привлечь учащихся школы, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни;
- 2) Обеспечить внеурочную занятость детей «группы риска»;
- 3) Развивать у школьников общественную активность и трудолюбие, творчество и организаторские способности;
- 4) Привлекать к спортивно-массовой работе в клубе «Факел» известных спортсменов, ветеранов спорта, родителей учащихся школы, общественные организации.

№	МЕРОПРИЯТИЯ	Дата проведения	Ответственные
1.	<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обсудить на педагогическом совете порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах</li> </ul>	До начала учебного года	Администрация школы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменах и физминуток.</li> </ul>	До 15 сентября	Классные руководители

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводить подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах.</li> <li>• Проводить физкультминутки на общеобразовательных уроках.</li> <li>• Проведение бесед с учителями начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и проведению «Часа здоровья»;</li> </ul>	<p>Ежедневно Ежедневно</p> <p>В течение года</p>	<p>Физорги классов</p> <p>Учителя-предметники</p>
2.	<p><b>Спортивная работа в классах и секциях:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В классах назначить физоргов ответственных за проведение подвижных игр на больших переменах и организующих команды для участия в соревнованиях.</li> </ul>	До 1 сентября	Классные руководители
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составить расписание занятий секций,</li> </ul>	До 15 сентября	Учителя
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тренировок команд.</li> <li>• Организация секций.</li> </ul>		физкультуры
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка команд по видам спорта</li> </ul>	В течение года	Учителя физкультуры
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Классные часы «здоровый образ жизни».</li> <li>• Проветривание классных помещений</li> </ul>	В течение года Ежедневно	Учителя – предметники, классные руководители
3.	<p><b>Внеурочная работа в школе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осенний кросс «Золотая осень»</li> <li>• Соревнования по спортивным играм (футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол)</li> <li>• ВСОШ по физической культуре и ОБЖ</li> <li>• «Веселые старты» среди начальных классов</li> <li>• Соревнования по шахматам, шашкам</li> <li>• Соревнования по настольному теннису</li> <li>• Соревнования по лыжным гонкам</li> <li>• Военно-патриотическая игра «Зарница»</li> <li>• Военно-спортивная эстафета к 23 февраля «Сильные, смелые, ловкие»</li> <li>• Легкоатлетические четырехборье</li> </ul>	В течение года (смотреть таблицу)	Учителя физкультуры, преподаватель – организатор ОБЖ ШСК «Факел»

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• День здоровья</li> <li>• Президентские состязания</li> <li>• Туристический поход</li> </ul>		
4.	<b>Участие в городских соревнованиях</b>	В течение года (согласно плану спортивных мероприятий г.Лесосибирска)	Учителя физкультуры, преподаватель - организатор ОБЖ, ШСК «Факел»
5.	<b>Агитация и пропаганда здорового образа жизни:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Конкурсы рисунков, учащихся 1-4 классов на тему " Мы любим спорт"</li> <li>• Организация цикла бесед и лекций на классных часах по темам: «Утренняя гимнастика школьника», «Гигиена школьника», «Отказ от вредных привычек».</li> <li>• Выпуск информационного листка спортивной жизни в школе - «Спортивный калейдоскоп» в компьютерной обработке.</li> <li>• Оформление стендов «Интересное в мире спорта».</li> </ul>	Декабрь В течение года. Октябрь-декабрь В течение года.	Классные руководители Спортивный актив школы Учителя физкультуры
6.	<b>Организация работы по месту жительства</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация спортивно-массовой работы в летнем оздоровительном лагере</li> <li>• Помощь в проведении соревнований.</li> </ul>	в течение года	Учителя физкультуры
7.	<b>Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Здоровье наших детей - в наших делах (итоги медосмотра, анализ состояния здоровья учащихся).</li> <li>• Тематические родительские собрания лекции для родителей на темы: «Воспитание правильной осанки у детей», «Распорядок дня и двигательный режим школьника».</li> <li>• Консультации, беседы для родителей Проведение совместных экскурсий, походов (в течение года).</li> </ul>	Родительские собрания В течение года В течение года В течение года.	Классный руководитель Учителя физкультуры Классный руководитель Учителя физкультуры

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение спортивных мероприятий с участием родителей (в течение года).</li> </ul>		
8.	<p><b><i>Хозяйственные мероприятия:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Текущий косметический ремонт спортзала.</li> <li>• Слежение за правильным хранением спортивного инвентаря.</li> <li>• Текущий ремонт спортивного инвентаря, лыжных принадлежностей.</li> </ul>	<p>Июнь, июль В течение года Январь</p>	<p>Завхоз школы Учителя физкультуры</p>

**Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования**

	Стр. 2 из 6
	<b>Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 9 города Лесосибирска»</b>
	<b>ПОЛОЖЕНИЕ</b>
	СТО – 3.4-13-2018

Содержание

- 1 Общие положения
- 2 Цель и задачи
- 3 Содержание образовательного процесса
- 4 Организация образовательного процесса



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9 города Лесосибирска»****ПОЛОЖЕНИЕ**

СТО – 3.4-13-2018

**4 Организация образовательного процесса**

4.1 Прием обучающихся в сфере дополнительного образования осуществляется на основе свободного выбора детьми образовательной области и образовательных программ. Исключение составляют творческие коллективы, требующие специального отбора на конкурсной основе или специального освидетельствования. При приеме в спортивные, спортивно-технические, туристические, хореографические объединения необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка.

4.2 Деятельность обучающихся осуществляется как в одновозрастных, так и в разновозрастных, объединениях по интересам (кружок, секция, клуб, группа и др.). В работе объединения могут принимать участие родители, без включения в списочный состав и по согласованию с педагогом.

4.3 Списочный состав объединений дополнительного образования определяется программой педагога, рекомендуемая численность составляет: на первый год обучения – от 8 до 15 человек; на второй год обучения – от 6 до 12 человек; на третий и последующие годы обучения – от 6 до 10 человек.

4.4 В соответствии с образовательной программой занятия могут проводиться как со всем составом группы, так и по звеньям (3-5 человек) или индивидуально. Предусматривается индивидуальная работа с детьми, участвующими в городских, российских и международных конкурсах (от 2 до 6 часов в неделю). Занятия с детьми-инвалидами могут проводиться индивидуально по месту жительства.

4.5 Продолжительность занятий и их количество в неделю определяются образовательной программой педагога, а также требованиями, предъявляемыми к режиму деятельности детей в образовательном учреждении дополнительного образования детей.

4.6 Расписание занятий в объединениях дополнительного образования обучающихся составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе школьников. Расписание составляется в начале учебного года администрацией по представлению педагогических работников с учетом установления наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся. Расписание утверждается директором школы. Перенос занятий или изменения расписания производится только с согласия администрации школы и оформляется документально. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию.

4.7 В соответствии с программой педагог может использовать различные формы образовательно-воспитательной деятельности: аудиторные занятия, лекции, семинары, практикумы, экскурсии, концерты, выставки, экспедиции и др.

4.8 Педагог дополнительного образования самостоятелен в выборе системы оценок, периодичности и форм аттестации обучающихся.

Принято с учетом мнения совета обучающихся и родителей