

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Калужской области
«Мещовская школа-интернат для детей с нарушением зрения»**

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Магомедова А.Н.
интернат»
Протокол № 1
от 29.08. 2024 г.

«Согласовано»
Педагогическим советом ГКОУ КО
«Мещовская школа-интернат»
Протокол № 1
от 30.08. 2024 г.
секретарь Селюнина С.Ю.

«Утверждаю»
Директор ГКОУ КО
«Мещовская школа-интернат»
Гришкина Н.П.
Приказ № 86
от 30.08. 2024 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно - спортивной направленности**

«Лыжные гонки»

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Фролков А.А., учитель

2024г.Мещовск

Диагностический лист

Число детей:

5

Возраст обучающихся:

Младший школьный 7 - 18 лет

Нозологическая категория:

Нарушения зрения

Особенности развития:

Испытывает трудности самоконтроля поведения, нуждается в постоянном внимании со стороны взрослого, направленного на регуляцию поведения ребенка

Пояснительная записка

Общая информация:

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа по «Лыжным гонкам» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа актуальна, так как способствует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него потребность в двигательной активности, дать необходимые знания, сформировать умения и навыки сохранения здоровья и научить использовать их в повседневной жизни. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Задача спортивной секции «Лыжные гонки» – выявить и развивать спортивные наклонности у детей школьного возраста. Также следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий сформируют у детей устойчивый интерес к посещению данной спортивной секции.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. К занятиям в данной секции допускаются обучающиеся в возрасте от 7 лет и старше.

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

Новизна и актуальность: программы заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост.

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Реализация АДОП предусматривает учет особых образовательных потребностей адресной группы обучающихся. Работа по реализации программы внеурочной деятельности «Лыжные гонки» построена на доверии и общении с учителями-предметниками, носит комплексный характер. Программа внеурочной деятельности по физкультурно - спортивному направлению «Лыжные гонки» предназначена для обучающихся 1 – 10 класса и рассчитана на проведение 2 часа в неделю (68 часов в год). Занятия проводятся после всех уроков основного расписания. Занятия проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Цель реализации АДОП:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания и прикладной физподготовки;
- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом.

Основными задачами являются:

Детская группа (7-12 лет):

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом (лёгкой атлетикой);
- укреплять здоровье учащихся и закалять их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов (отдельных видов легкой атлетики);
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

Подростковая группа (13-18 лет):

- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- развивать физическую работоспособность (выносливость);
- совершенствовать технику основных лыжных ходов (видов легкой атлетики);
- овладеть основами тактики лыжника гонщика;
- овладеть инструкторскими навыками и судейской практикой;
- достигать высоких результатов в лыжном спорте, выполнять разрядные нормативы.

Рабочая программа «Лыжные гонки» составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей и рассчитана на **68** занятий при 2 занятиях в неделю.

Уровень сложности:

Базовый

Форма обучения:

Очная

Форма реализации:

Ведущие формы организации занятий: групповые, индивидуальные.

Периодичность:

2 раза в неделю

Продолжительность одного занятия:

40 минут

Планируемые результаты освоения АДОП:

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

- легкая атлетика (сентябрь, октябрь)
- лыжный спорт (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

- лыжный спорт (январь – март)

3. Переходный:

- легкая атлетика (март – май)

Обучаясь по данной программе, обучающиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом (легкой атлетике);
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту (легкой атлетике);
- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам (легкой атлетике);
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Формы проведения итоговой реализации программы:

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме: участия в соревнованиях различного уровня.

Календарно тематическое планирование.

№ п/ п	Дата	Содержание	Количе ство часов
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Кроссовая подготовка, ОФП.	1
2		Медицинское обследование. Общая физическая подготовка. ОФП	1
3		Кросс + шаговая имитация в подъем. Игра «Пионербол»	1
4		Игровая тренировка (футбол, баскетбол) ОРУ	1
5		Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.	1
6		Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ	1
7		Кросс 2 км, ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висе)	1
8		Оказание первой помощи при травмах. Кросс 1 км, Имитация лыжных ходов	1
9		Игровая тренировка Футбол, Пионербол, «Лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.	1
10		Кросс + шаговая имитация, ОФП	1
11		Игровая тренировка Футбол, ОРУ.	1
12		Кросс с ходьбой 1,5 км. Прыжковая имитация, ОРУ на растяжение	1
13		Гигиена. Самоконтроль на тренировке. Контрольные нормативы ОФП	1 1
14		Кросс 1000 м, ОФП - силовая, ОРУ на растяжение.	1

15		Кросс 1000 м, силовая тренировка в тренажёрном зале, работа на снарядах	1
16		Игровая тренировка баскетбол, упр. на силу.	1
17		Кросс 1 км, СФП, упр. на растяжение.	1
18		Кросс 1 км, Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка	1
19		Игровая «Пионербол», «Футбол» Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
20		Т/Б, правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Свободное катание на лыжах. Свободный ход	1
21		ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.	1
22		Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение.	1
23		Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление.	1
24		Бег 1000м. СФП. Имитация лыжных ходов.	1
25		Скоростная выносливость, работа на отрезках. Разминка, заминка 3 км. ОФП на силу.	1
26		Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках, выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.передвижение ступающим шагом. Коньковый ход. 2км	1
27		Коньковый ход .ОРУ на растяжение, расслабление.	1
28		Игра «Кто быстрее». Коньковый ход. Дистанция 2км. ОРУ на растяжение.	1
29		Коньковый ход 2-4 км. Работа без палок – скользящий шаг. ОФП. Упр. на растяжение.	1
30		Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный - одношажный ход. Дистанция 3км. Равномерно.	1
31		Техническая тренировка. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень флажок» Дистанция 2 - 5 км. ОРУ на расслабление.	1
32		Скоростно-силовая тренировка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне 2 км. ОРУ.	1
33		Техническая тр-ка. П2Х без палок, ОФП	1
34		Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 5 км. Работа на	1

		технику.	
35		Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция до 8 км. Работа на выносливость	1
36		Силовая тр-ка. Работа одновременными ходами. Заминка 2-3 км. ОРУ	1
37		Работа на выносливость, дистанция 6-8 км. Подъем «полуелочкой», спуски в основной стойке.	1
38		Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. ОРУ на растяжение.	1
39		СФП. Скользящий шаг без палок, работа на технику. П2Х. Упр-я на растяжение.	1
40		Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Дистанция 3-5км. ОРУ	1
41		Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. СФП.	1
42		Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Отработка классических ходов на кругу. ОРУ на растяжение.	1
43		Контроль за подготовленностью на выносливость обучающихся, передвижение классическими лыжными ходами дистанция 6 -8 км. ОРУ на растяжение	1
44		Скоростная выносливость, работа на отрезках. Разминка, заминка 3 км. ОФП на силу.	1
45		Техническая тр-ка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в низкой стойке Дистанция 5-6 км. ОРУ на растяжение.	1
46		Свободное катание на выносливость до 6-9 км. ОРУ на расслабление.	1
47		ОФП, бег 20 мин. силовая тренировка.	1
48		Игровая тренировка. «Лапта», «Футбол» ОФП.	2
49		Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление.	1
50		Сдача норм ОФП.	1
51		Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ.	2
52		Кросс 1 км. Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. ОРУ на растяжение.	2
53		Личная гигиена спортсмена Техническая тренировка имитация	1

		лыжных ходов.	
54		Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение.	2
55		Бег с ходьбой 1.5 км. Круговая тренировка на снарядах. ОРУ на растяжение	1
56		Легкоатлетическая эстафета	1
57		Бег 1000м. СФП. Имитация лыжных ходов.	2
58		Контрольная тренировка сдача норм ОФП	1
59		Настольный теннис, развитие ловкости.	1
60		Настольный теннис, подрезки справа, слева.	1
61		Настольный теннис, накаты справа, слева.	1
62		Настольный теннис, удар топ-спин	1
63		Подведение итогов по лыжной подготовке.	1
Всего:			68

Содержание программы

Обоснование

Настоящая программа представляет собой дополнительный образовательный курс физкультурно - спортивной направленности, предназначенный для занятий кружка «Лыжные гонки » в ГКОУ КО «Мещовская школа-интернат».

1. Развитие лыжного спорта в России.

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

3. Основы техники лыжника-гонщика.

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

5. Правила техники безопасности.

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта (л.атлетики). Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи. Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

7. Общая физическая подготовка.

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

8. Специальная физическая подготовка.

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах. Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

9. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

10. Участие в соревнованиях.

Школьных, районных – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

11. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

Основным предметом оценки выступает индивидуальная динамика обучающихся в достижении планируемых образовательных результатов освоения АДОП.

Результативность обучающихся можно проследить по итогам участия в соревнованиях различного уровня. В конце каждого занятия подводится итог проделанной работы. Это дает возможность удовлетворить потребность каждого ребенка в признании успешных результатов, что, в свою очередь, способствует возникновению положительной мотивации.

Предусматривается использование следующих оценочных средств: Для отслеживания процесса достижения цели программы необходимым средством, дающим возможность проследить и оценить динамику процесса достижения цели является участие в соревнованиях различного уровня, которые раскрывают индивидуальные достижения обучающегося.

Анализ и интерпретация данных оценочных процедур предполагает:

Анализ и интерпретация данных оценочных процедур предполагает содержание материалов, которые отражают результаты и демонстрируют успехи ребенка. Это благодарственные письма, грамоты, фотографии и т.д.

Рекомендации:

Занятия по программе должны включать в себя все разнообразие методов организации занятий. Это и словесные методы обучения, и наглядные, и практические. Деятельность детей на занятиях по программе строится на сочетании методов объяснения и практической отработке полученных знаний.

Использование руководителем программы информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Материалы:

Материалы, необходимые для работы:

- лыжи, лыжные палки,
- спортивный инвентарь,
- лыжные ботинки,
- спортивная форма.

Материально-технические условия

Архитектурная среда

- спортивный зал;
- предметная среда (стенды, специальное оформление, сменная информация: фотографии, образцы);
- помещение для хранения спортивного инвентаря.

Доступность

Необходимо обеспечить наличие маркеров для зрительно-двигательной ориентировки в физическом пространстве объединения дополнительного образования, тактильных табличек, пиктограмм, знаков звуковые сигналы при срабатывании тревожных кнопок (пожарной тревоги, эвакуационного запасного выхода).

Комплекс занятий составлен с учётом возрастных особенностей воспитанников по принципу дидактики (от простого - к сложному).

Безопасность

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Правила безопасного поведения должны быть размещены на стендах с использованием шрифта Брайля; должны использоваться звуковые сигналы, предупреждающие об опасности. Вся информация, обращенная к обучающимся, должна иметь специальное оформление (наличие окантовки, использование определенных цветов), в том числе в виде тактильных табличек, пиктограмм, знаков.

Получение информации

Педагогу необходимо предоставить обучающемуся план работы, а также при необходимости письменные/ наглядные /схематические инструкции с использованием шрифта Брайля. На занятиях используются технологические карточки.

Организация деятельности

Вся информация, обращенная к обучающимся, должна иметь специальное оформление (наличие окантовки, использование определенных цветов), в том числе в виде тактильных табличек, пиктограмм, знаков. Педагогу необходимо предоставить обучающемуся учебные пособия с использованием шрифта Брайля.

Таким образом, используемые на занятиях кружка наглядные пособия и дидактический материал должны соответствовать тифлопедагогическим требованиям.

Алгоритмизация деятельности

Для успешного руководства внеклассной работой необходимо заранее составить план всех мероприятий, наметить их тематику. Внеклассная работа согласовывается с классным руководителем и с учащимися. Необходимо также учитывать время занятий, количество мероприятий и возрастные особенности учащихся.

План работы, письменные/ наглядные /схематические инструкции с использованием шрифта Брайля (при необходимости)

Методические АДОП

Пролонгация

При необходимости пролонгацию АДОП в соответствии с рекомендациями ПМПК или ППк (при наличии) в рамках Приказа от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», пункт №20.

Результат

Успех работы кружка зависит от увлеченности учителя, хорошей организации занятий, обеспечения необходимым инвентарем, от регулярности занятий и их четкого планирования.

Кружковая деятельность дает возможность ребенку проявить свою индивидуальность.

Специальные методы

Педагогу необходимо провести предварительную работу по зрительно-пространственной ориентировке, предварительной словарной работы (направленной на освоение лексики по организации деятельности в рамках АДОП, лексики для работы над конкретным проектом), необходимо предусмотреть поэтапность инструктажа, объяснения материала и, предоставление дополнительного времени для выполнения задания обучающимся.

Кадровые

ППС участников образовательных отношений (дефектологи, психологи)

Сопровождение (консультирование всех участников образовательных отношений) учителем-дефектологом(тифлопедагогом) - при необходимости.
Техническое сопровождение обучающегося (ассистент, помощник)
Помощь тифлопереводчика на занятиях (при необходимости)

Программа реализуется с участием педагогического состава ГКОУ КО «Мещовская школа-интернат».

ГКОУ КО «Мещовская школа-интернат» обеспечивает работникам возможность повышения профессиональной квалификации, ведения методической работы, применения, обобщения и распространения опыта использования современных образовательных технологий обучения и воспитания.

Литература:

1. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . – М.: Сов.спорт, 2001.
2. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. – М.: ФиС, 2009.
3. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 2010.
4. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2006.
5. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2000.
6. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 2001.
7. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. – М.: Просвещение, 2011.
8. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 2008.
9. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 2000.
10. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2012.
11. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 2010.
12. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 2010.
13. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 2005.

