

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Абатская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 18
от «29» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Абатская СОШ №1
Е.В. Бажина
Приказ № 210-од
от «30» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 2024-2025 учебный год
Всего: 68 часов
Уровень освоения программы: стартовый

Автор-составитель:
Сиюткин С.С.,
Киприн Е.Е.,
учителя физической
культуры МАОУ
Абатская СОШ №1

с.Абатское, 2024г.

1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1 Пояснительная записка

- **направленность** физкультурно – спортивная;

- **актуальность** - Занятия спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. В условиях нашего региона где в течение года происходит смена климата обучающиеся не могут заниматься одним видом спорта постоянно в силу природной стихии. Именно поэтому нами была разработана модульная программа, включающая в себя: кроссовую подготовку, лыжная подготовка и русская лапта. Занятия данными видами спорта способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данные виды спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. Основными упражнениями являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря этим занятиям ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость.

- **новизна** данной программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся;

- **отличительные особенности** программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся.

адресат программы - Программа адресована детям 8-17 лет;

- **формы обучения** – очная;

- **особенности организации образовательного процесса** - программы заключается в том, что она позволяет сплотить коллектив ребят, создать между учащимися здоровую конкуренцию, стремление к победе, развивать у

ребят способность личностного роста, выявить их творческий потенциал. А также развить у детей такие качества, которые помогут в дальнейшей жизни.

- Уровень, объём и срок освоения программы.

Уровень освоения программы: базовый.

Объём программы-68 часов.

Срок освоения программы-1 год.

- формы и режим занятий – Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные - формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3. Содержание программы

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Учебный план Лыжная подготовка

№ п\п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел. Теоретический материал	6	6		Тестирование
2	Раздел 2. Общефизическая подготовка	31		31	Сдача контрольных нормативов
2,2	Техническая подготовка	31		31	Соревнования
	Итого	68	6	62	

Содержание учебного плана

«Лыжная подготовка»

1. Раздел. Теоретический материал

Эволюция лыж о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника- спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы.

Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

2.Раздел 2. Общефизическая подготовка

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте.

Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

2. Упражнения для развития мышц туловища;

3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5. Упражнения в равновесии;

6. Легкоатлетические упражнения.

7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

–координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

– выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.

– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности.

Подъём и спуск по склонам.

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота.

Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

2.2.Техническая подготовка

Строевые упражнения. Общие понятия о строе и команде.

Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал.

Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю.

Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Упражнения для развития скорости. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон.

Семенящий бег. Повторный бег на 20—30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

Упражнения для развития силы. Отжимание в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (масса 1—3 кг.) Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа,

приседание на двух и одной ноге.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.

Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).

правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.

технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.

типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.

упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.

технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).

контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях. с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.

стартовать из различных исходных положений.

отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.

преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.

прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.

метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Лыжные гонки»

Год обучения по программе	Продолжительность учебного года			Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения аттестации
	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель			
1 год	сентябрь	май	34	68	2 раза в неделю по 1 часу	Октябрь (промежуточный контроль) Май (итоговый контроль)

Зимние каникулы: с 1 по 8 января;

Летние каникулы: с 1 июня по 31 августа;

Праздничные (нерабочие) дни: 4 ноября, с 1 по 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая.

2.2. Формы аттестации /контроля

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися туристской полосы препятствий. Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий;

итоговый - участие в походах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

2.3. Оценочные материалы

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы. Формы контроля: визуальный контроль, индивидуальный контроль, групповой контроль. Приемы контроля: участие в соревнованиях различного уровня, проекты, защита презентаций.

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжных гонок рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов.

Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Уровень физической подготовленности учащихся (таблица);

Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся.

Методическое обеспечение программы.

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревно-ваний.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (шко-льные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<i>1. Теоретическая подготовка</i>				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, контрольные опрос и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	

плана программы		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
<i>2. Практическая подготовка</i>				
2. Физическая подготовка.	Умение преодолевать препятствия	Минимальный уровень	1	Наблюдени
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
<i>3. Общеучебные умения и навыки ребенка</i>				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдени
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков	1	Наблюдени
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2	5	
		Максимальный уровень – освоил весь объем навыков за данный период	10	
3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдени

	программным требованиям.	Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

Мониторинг личностного развития ребенка

Показатели оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<i>1. Морально - волевые качества</i>				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на ½ занятия; Более чем на ½ занятия На все занятие	1 5 10	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне. Иногда самим ребенком; Всегда самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам;	1 5 10	Наблюдение
<i>2. Ориентационные качества</i>				
1. Самооценка	Способность оценить себя адекватно	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкетирование

	реальным достижениям			
2.Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддержив-ся самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
<i>3. Поведенческие качества</i>				
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору))	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты; Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 5 10	Наблюдение
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	1 5 10	Наблюдение
3. Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен Сотрудничает иногда Активен	1 5 10	Наблюдение

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое и методическое обеспечение программы.

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в

себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится на стадионе, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
4. Подборка журналов о лыжном спорте;
5. Сценарии праздников.

Материально-техническое обеспечение	Методическое обеспечение
<ul style="list-style-type: none"> • Учебный кабинет, учебные столы, стулья; • Оборудование и инструменты: ноутбук, проектор, экран, фотоаппарат, видеокамера.; • Необходимое оборудование и снаряжение. 	<ul style="list-style-type: none"> • Информационно-методические материалы по темам. • Диагностические методики. • Дидактическое обеспечение (наглядные пособия соответствия с разделами программы), показательные стенды, информационные стенды

3. Рабочая программа

Цель воспитания - создание условий для формирования социальноактивной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Результат воспитания:

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу. **Формы воспитательной работы в детском объединении:**

- Беседы;
- Праздники;
- Игровые программы;
- Соревнования;

Воспитательная деятельность осуществляется по следующим направлениям:

- духовно-нравственное развитие, нацеленное на расширение ценностно-смысловой сферы личности и приобщение к базовым национальным ценностям: Родина, Человек, Здоровье, Семья, Социальная солидарность, Закон, Труд, Знание, Культура, Природа;
- позитивная социализация школьников в процессе общественно-полезной деятельности детско-взрослой общности;
- поддержка жизненных устремлений, социальных инициатив и учета индивидуальных потребностей детей и юношества, оказание помощи в трудной жизненной ситуации.

**Календарный план воспитательной работы объединения
«Лыжные гонки» на**

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный	Планируемый результат
1	Духовно-нравственное направление	Участие в школьном соревновании по кроссу	Сентябрь	Сиюткин С.С. Киприн Е.Е.	Воспитание человека способного к принятию ответственных решений и проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях
2	Социально-культурная практика	Участие в районных соревнованиях «День Здоровья»	Октябрь	Сиюткин С.С. Киприн Е.Е.	Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости
3	Социально-культурная практика	Спортивный праздник «Лыжная эстафета»	Февраль	Сиюткин С.С. Киприн Е.Е.	Развитие скоростных качеств ловкости быстроты
4	Социальнокультурная практика	Праздник «Встреча зимних праздников»	Февраль	Сиюткин С.С. Киприн Е.Е.	Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости
5	Социально-культурная практика	Открытые районные соревнования по лыжным	Март	Сиюткин С.С. Киприн Е.Е. Специалисты МАУ ДО	Формирование и пропаганда здорового

		гонкам, посвященные памяти тренера и отличника физической культуры В.А. Архипова		ДЮСШ Импульс	образа жизни Развитие силы и ловкости
6	Социально-культурная практика	Открытые районные соревнования по лыжным гонкам, посвященные памяти руководителя СГ ДПВС О.Л. Семенова	Март	Сиюткин С.С. Киприн Е.Е. Специалисты МАУ ДО ДЮСШ «Импульс»	Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости
7	Социально-культурная практика	Спартакиада Общеобразовательных учреждений район по лыжным гонкам	Согласно положению спартакиады	Сиюткин С.С. Киприн Е.Е. Специалисты МАУ ДО ДЮСШ «Импульс»	Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости
8	Социально-культурная практика	Открытие лыжного сезона 2025	Согласно положению спартакиады	Сиюткин С.С. Киприн Е.Е. Специалисты МАУ ДО ДЮСШ «Импульс»	Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости

4. Список литературы

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение,
3. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982
5. Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г. журналы «Физкультура в школе». «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
6. комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г. программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- 7.«300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

