


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Юрьев-Польского «Школа №1»**

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол № 7 от 24.06.24

Согласовано
зам. директора по УВР
 Сороченкова Н. А.

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №1»
 И. В. Цыбина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Лыжная подготовка»
Физкультурно-оздоровительной направленности
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
**Гоменюк Наталья Геннадьевна,
учитель физической культуры**

Структура программы

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы.
- 1.4. Планируемые результаты.

Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Формы аттестации.
- 2.4. Оценочные материалы.
- 2.5. Методические материалы.
- 2.6. Список литературы.

Приложение

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана для обучающихся групп начальной подготовки 1-го, 2-го, 3-го года обучения, возраста 7-16 лет, на основе дополнительной предпрофессиональной программы «По циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям (лыжные гонки)» в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 23.06.2014г.)

Направленность программы:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программ в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в её разноуровности. Программа предлагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагает знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность разработки данной программы связана с положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Программа предназначена для укрепления и поддержания здоровья школьников.

Своевременность и необходимость программы «Лыжная подготовка» в том, чтобы помочь детям узнать свои спортивные возможности и научиться взаимодействовать в составе команды.

Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 16 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения (месяцев), её объём 204 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из образовательного учреждения, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

Форма обучения: очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса:

Преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие коррективы в процесс подготовки.

Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ «Школа№1» по представлению преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

1.2. Цель программы – дополнительная общеобразовательная программа по лыжным гонкам направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом, подготовку к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно- нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Задачи программы

Индивидуальные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Оздоровительные: -развивать природный потенциал каждого ребенка;

- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Юрьев-Польскому;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел	1 год	2 год	3 год
1	Теоретические знания	4	4	4
2	Практические умения:	190	190	190
-	Общая физическая подготовка	75	70	75
-	Специальная физическая подготовка	65	60	65
-	Эстафеты и игры на лыжах	20	30	20
-	Кроссовая подготовка	30	30	30
3	Контрольные испытания	4	4	4
4	Участие в соревнованиях	6	6	6
	Итого	204	204	204

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

2. Основы знаний

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

3. Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обычных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

4. Техника передвижения на лыжах

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;

3.2. Попеременный двушажный ход; Одновременный бесшажный (одношажный) ход;

3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;

3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;

3.6. Торможение падением, плугом; повороты переступанием;

3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/5000м./

5. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

6. Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика:

5.1 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».

5.2. Общеразвивающие упражнения

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

5.4 Упражнения для развития мышц туловища;

5.5 Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

5.6 Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5.7 Упражнения в равновесии;

5.8 Легкоатлетические упражнения.

5.9 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/50-70/ 80-100

скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

7. Подвижные игры

Теория Правила игры и техники безопасности.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

8. Кроссовая подготовка

Теория. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

9. Контрольные проверки, соревнования, спортивные турниры и праздники.

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

Учебно-тематическое планирование 1-ый год обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел программы</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
------------------	-----------------------------	---------------------	-------------------------

сентябрь			
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по лыжным гонкам.	2
2	ОФП	Бег слабой интенсивности 10мин, имитация шаговая по кругу, упражнения в парах на сопротивление 10мин, игра в стритбол.	2
3	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафеты с элементами баскетбола.	2
4	Контрольные испытания	Тестирование. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	2
5	ОФП	Правила соревнований по лыжным гонкам, бег с средней интенсивности 25мин, игра в пионербол	2
6	ОФП	Упражнения для развития навыков силы. Прыжки.	2
7	ОФП	Упражнения с набивными мячами и эспандерами	2
8	ОФП	Круговая тренировка 5-6 станций	2
9	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2
10	ОФП	Бег с палками средней интенсивности 25мин, игра в перестрелка.	2
11	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, упражнения в парах на сопротивление	2
12	ОФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин, игра «охотники и утки.	2
октябрь			
13	ОФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин, игра «перестрелка».	2
14	СФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин Упражнения с отягощениями.	2
15	ОФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин Скоростно-силовая тренировка	2
16	ОФП	Скоростно-силовая тренировка 15мин, бег слабой интенсивности 10мин, игра «перестрелка	2
17	ОФП	бег слабой интенсивности 10мин, игра салки с мячом	2
18	СФП	Скоростно-силовая тренировка 15мин, бег слабой интенсивности 10мин, прыжковые упражнения.	2

19	ОФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин <i>Упражнения на тренажерах</i>	2
20	Техника и тактика	<i>Основы методики лыжных гонок.</i>	2
21	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафеты с элементами баскетбола	2
22	СФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин <i>Упражнения для развития силы.</i>	2
23	ОФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин <i>Игра «перестрелка»</i>	2
24	Контрольные испытание	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2
ноябрь			
25	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, упражнения с отягощениями 10мин, игра в стритбол	2
26	СФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафетки с элементами баскетбола	2
27	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин упражнения в парах на сопротивление 10мин, игра в перестрелка.	2
28	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, скоростно-силовая тренировка 15мин, игра в пионербол</i>	2
29	ОФП	<i>Круговая тренировка на развитие силовых качеств.</i>	2
30	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафетки с элементами баскетбола</i>	2
31	СФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, скоростно-силовая тренировка 15мин, игра в пионербол</i>	2
32	Техника	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин	2
33	ОФП	<i>Скоростно-силовая тренировка 15мин.</i>	2
34	ОФП	<i>ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.</i>	2
35	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 10мин, имитация шаговая по кругу, упражнения в парах на сопротивление 10мин, игра в перестрелку.</i>	2
36	ОФП	<i>Круговая тренировка на развитие силовых качеств.</i>	2
декабрь			
37	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, скоростно-силовая тренировка 15мин, игра в пионербол</i>	2

38	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин,эстафетки с элементами баскетбола	2
39	СФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин	2
40	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств	2
41	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин	2
42	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин,упражнения с отягощениями 10мин, игра в стритбол	2
43	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, скоростно-силовая тренировка 15мин, игра в пионербол	2
44	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин,эстафетки с элементами баскетбола	2
45	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин,упражнения с отягощениями 10мин, игра в стритбол	2
46	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств	2
47	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин	2
48	Контрольные испытания	Бег на лыжах 2км	2
январь			
49	Техника.	Скольльзящий шаг без палок, передвижение на лыжах до 2 км	2
50	СФП	Попеременный двушажный ход, передвижение на лыжах до 1-2 км	2
51	СФП	Попеременный двушажный ход, передвижение на лыжах до 2 км	2
52	СФП	Попеременный двушажный ход, передвижение на лыжах до 2 км	2
53	СФП	Попеременный двушажный ход, передвижение на лыжах до 2 км	2
54	СФП	Попеременный двушажный ход, передвижение на лыжах до 2 км	2
55	СФП	Одновременный одношажный ход(основной вариант), передвижение на лыжах до 2 км	2
56	СФП	Одновременный одношажный ход(скоростной вариант) передвижение на лыжах до 2 км	2
57	СФП	Одновременный одношажный ход(скоростной вариант) передвижение на лыжах до 2 км	2
февраль			
58	СФП	Переход с попеременных ходов на одновременные	2

59	СФП	<i>Переход с попеременных ходов на одновременные</i>	2
60-61	СФП	<i>Переход с попеременных ходов на одновременные</i>	4
63	Контрольные испытания	Бег на лыжах 2км	2
64	СФП	Коньковый ход без палок (с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
65	СФП	Коньковый ход без палок(с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
66	СФП	Коньковый ход без палок(с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
67	СФП	Коньковый ход без палок (с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
68	Контрольные испытания	Бег на лыжах 2км	2
69-70	СФП	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой	4
март			
71-72	СФП	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой	4
73	СФП	Поворот переступанием на месте	2
74	СФП	Поворот переступанием на месте	2
75-76	СФП	Торможение падением, «плугом»	4
77-78	СФП	Торможение падением, «плугом»	4
79	СФП	<i>Эстафеты на лыжа</i>	2
80	СФП	<i>Игры на лыжа</i>	2
апрель			
81	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности. Подвижные игры</i>	2
82	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности. Подвижные игры</i>	2
83	Контрольное испытание	<i>Тестирование.</i>	2
84	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности. Подвижные игры.</i>	2
85	ОФП	<i>Упражнения для развития качеств, игра в пионербол</i>	2
86	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности, игра в перестрелку</i>	2
87	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности, подвижные игры</i>	2
88	ОФП	<i>Круговые эстафеты</i>	2
89	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности, подвижные игры</i>	2
90	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности, игра в перестрелку</i>	2
91	ОФП	<i>Упражнения для развития качеств, игра в пионербол</i>	2
92	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности, игра в стритбол</i>	2
май			

93	ОФП	Бег слабой интенсивности 10мин, имитация шаговая по кругу , упражнения в парах на сопротивление 10мин, игра в стритбол.	2
94	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафеты с элементами баскетбола.	2
95	ОФП	Тестирование. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	2
96	ОФП	Правила соревнований по лыжным гонкам, бег с средней интенсивности 25мин, игра в пионербол	2
97	ОФП	Упражнения для развития навыков силы. Прыжки.	2
98	ОФП	Упражнения с набивными мячами и эспандерами	2
99	ОФП	Круговая тренировка 5-6 станций	2
100	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2
101	ОФП	Бег с палками средней интенсивности 25мин, игра в перестрелка.	2
102	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, упражнения в парах на сопротивление	2
	итого		204

Учебно-тематическое планирование 2, 3 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
сентябрь			
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по лыжным гонкам.	2
2	ОФП	Бег слабой интенсивности 10мин, имитация шаговая по кругу , упражнения в парах на сопротивление 10мин, игра в стритбол.	2
3	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафеты с элементами баскетбола.	2
4	Контрольные испытания	Тестирование. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	2
5	ОФП	Правила соревнований по лыжным гонкам, бег с средней интенсивности 25мин, игра в пионербол	2
6	ОФП	Упражнения для развития навыков силы. Прыжки.	2
7	ОФП	Упражнения с набивными мячами и	2

		<i>эспандерами</i>	
8	<i>ОФП</i>	<i>Круговая тренировка 5-6 станций</i>	2
9	<i>ОФП</i>	<i>Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.</i>	2
10	<i>ОФП</i>	<i>Бег с палками средней интенсивности 25мин, игра в перестрелка.</i>	2
11	<i>ОФП</i>	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, упражнения в парах на сопротивление</i>	2
12	<i>ОФП</i>	<i>Бег средней и выше средней интенсивности 15мин, игра «охотники и утки.</i>	2
октябрь			
13	<i>ОФП</i>	<i>Бег средней и выше средней интенсивности 15мин, игра «перестрелка».</i>	2
14	<i>СФП</i>	<i>Бег средней и выше средней интенсивности 15мин Упражнения с отягощениями.</i>	2
15	<i>ОФП</i>	<i>Бег средней и выше средней интенсивности 15мин Скоростно-силовая тренировка</i>	2
16	<i>ОФП</i>	<i>Скоростно-силовая тренировка 15мин, бег слабой интенсивности 10мин, игра «перестрелка</i>	2
17	<i>ОФП</i>	<i>бег слабой интенсивности 10мин, игра салки с мячом</i>	2
18	<i>СФП</i>	<i>Скоростно-силовая тренировка 15мин, бег слабой интенсивности 10мин, прыжковые упражнения.</i>	2
19	<i>ОФП</i>	<i>Бег средней и выше средней интенсивности 15мин Упражнения на тренажерах</i>	2
20	<i>Техника и тактика</i>	<i>Основы методики лыжных гонок.</i>	2
21	<i>ОФП</i>	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафеты с элементами баскетбола</i>	2
22	<i>СФП</i>	<i>Бег средней и выше средней интенсивности 15мин Упражнения для развития силы.</i>	2
23	<i>ОФП</i>	<i>Бег средней и выше средней интенсивности 15мин Игра «перестрелка»</i>	2
24	<i>Контрольные испытание</i>	<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i>	2
ноябрь			
25	<i>ОФП</i>	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, упражнения с отягощениями 10мин, игра в стритбол</i>	2

26	СФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин,эстафетки с элементами баскетбола	2
27	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин упражнения в парах на сопротивление 10мин, игра в перестрелка.	2
28	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, скоростно-силовая тренировка 15мин, игра в пионербол</i>	2
29	ОФП	<i>Круговая тренировка на развитие силовых качеств.</i>	2
30	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин,эстафетки с элементами баскетбола</i>	2
31	СФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, скоростно-силовая тренировка 15мин, игра в пионербол</i>	2
32	Техника	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин	2
33	ОФП	<i>Скоростно-силовая тренировка 15мин.</i>	2
34	ОФП	<i>ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.</i>	2
35	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 10мин, имитация шаговая по кругу, упражнения в парах на сопротивление 10мин, игра в перестрелку.</i>	2
36	ОФП	<i>Круговая тренировка на развитие силовых качеств.</i>	2
декабрь			
37	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, скоростно-силовая тренировка 15мин, игра в пионербол</i>	2
38	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин,эстафетки с элементами баскетбола</i>	2
39	СФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин	2
40	ОФП	<i>Круговая тренировка на развитие силовых качеств</i>	2
41	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин	2
42	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин,упражнения с отягощениями 10мин, игра в стритбол</i>	2
43	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, скоростно-силовая тренировка 15мин, игра в пионербол</i>	2
44	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин,эстафетки с элементами баскетбола</i>	2
45	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин,упражнения	2

		с отягощениями 10мин, игра в стритбол	
46	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств	2
47	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин	2
48	Контрольные испытания	Соревнования по лыжным гонкам 2 км	2
январь			
49	Техника.	Скользкий шаг без палок, передвижение на лыжах до 2 км	2
50	СФП	Попеременный двушажный ход без палок, передвижение на лыжах до 1-2 км	2
51	СФП	Попеременный двушажный ход без палок, передвижение на лыжах до 2 км	2
52	СФП	Попеременный двушажный ход без палок(с палками), передвижение на лыжах до 2 км	2
53	СФП	Попеременный двушажный ход без палок (с палками), передвижение на лыжах до 2 км	2
54	СФП	Попеременный двушажный ход без палок (с палками), передвижение на лыжах до 2 км	2
55	СФП	Одновременный одношажный ход(основной вариант), передвижение на лыжах до 2 км	2
56	СФП	Одновременный одношажный ход(скоростной вариант) передвижение на лыжах до 2 км	2
57	СФП	Одновременный одношажный ход(скоростной вариант) передвижение на лыжах до 2 км	2
февраль			
58	СФП	Переход с попеременных ходов на одновременные	2
59	СФП	Переход с попеременных ходов на одновременные	2
60-61	СФП	Переход с попеременных ходов на одновременные	4
63	СФП	Коньковый ход без палок (с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
64	СФП	Коньковый ход без палок (с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
65	СФП	Коньковый ход без палок (с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
66	СФП	Коньковый ход без палок (с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
67	СФП	Коньковый ход без палок (с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
68	Контрольные испытания	Бег на лыжах 2км	2
69-70	СФП	Спуск в основной стойке, подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой	4
март			

71-72	СФП	Спуск в низкой стойке, подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой	4
73	СФП	Поворот переступанием, торможение «плугом»	2
74	СФП	Поворот переступанием, торможение «плугом»	2
75-76	СФП	Поворот переступанием, торможение «плугом»	4
77-78	СФП	Эстафеты и игры на лыжа	4
79	СФП	Эстафеты и игры на лыжа	2
80	СФП	Эстафеты и игры на лыжа	2
апрель			
81	ОФП	Бег слабой интенсивности. Подвижные игры	2
82	ОФП	Бег слабой интенсивности. Подвижные игры	2
83	Контрольное испытание	Тестирование.	2
84	ОФП	Бег слабой интенсивности. Подвижные игры.	2
85	ОФП	Упражнения для развития качеств, игра в пионербол	2
86	ОФП	Бег слабой интенсивности, игра в перестрелку	2
87	ОФП	Бег слабой интенсивности, подвижные игры	2
88	ОФП	Круговые эстафеты	2
89	ОФП	Бег слабой интенсивности, подвижные игры	2
90	ОФП	Бег слабой интенсивности, игра в перестрелку	2
91	ОФП	Упражнения для развития качеств, игра в пионербол	2
92	ОФП	Бег слабой интенсивности, игра в стритбол	2
май			
93	ОФП	Бег слабой интенсивности 10мин, имитация шаговая по кругу, упражнения в парах на сопротивление 10мин, игра в стритбол.	2
94	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафеты с элементами баскетбола.	2
95	ОФП	Тестирование. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	2
96	ОФП	Правила соревнований по лыжным гонкам, бег с средней интенсивности 25мин, игра в пионербол	2
97	ОФП	Упражнения для развития навыков силы. Прыжки.	2
98	ОФП	Упражнения с набивными мячами и эспандерами	2

99	ОФП	Круговая тренировка 5-6 станций	2
100	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2
101	ОФП	Бег с палками средней интенсивности 25мин, игра в перестрелка.	2
102	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, упражнения в парах на сопротивление	2
	итого		204

1.4. Планируемый результат

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- знание основных видов передвижений на лыжах, общее представление о значимости занятиями лыжными гонками
- по истечении срока обучения по программе «Лыжные гонки», получив знания и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их в различных спортивных, физкультурных направлениях.

Преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями- предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> - о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке - об истории развития лыжного спорта - терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту; - владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе; 	<ul style="list-style-type: none"> - передвигаться классическим ходом, коньковым ходом, подниматься по склону «лесенкой», «елочкой», выполнять торможение «плугом» - преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км - уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности - выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
- Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- Формирование ценностных ориентаций;

- Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
- Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
- Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах).

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером- преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Классы	Учебные периоды	Сроки	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул
	I четверть	01.09.- 22.10	8	40	25.10-29.10

1-9	II четверть	01.11- 29.12	8	40	30.12-10.01
	III четверть	11.01- 22.03	10	50	23.03-31.03
	IV четверть	01.04- 31.05	9	43	-

2.2 Условия реализации 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.

Материально - техническое обеспечение должно соответствовать определенным нормам и требованиям.

Для занятий необходимо занимающемуся:

- Спортивная форма для улицы: куртка, шапка, брюки, перчатки
- Лыжи гоночные, палки лыжные, ботинки лыжные, чехол для лыж

Для проведения занятий педагогу необходимо:

- Зал для занятий (ОФП) в морозную погоду;
- Спортивная экипировка;
- Свисток;
- Лыжный инвентарь
- Инвентарь (мячи б/больные, теннисные, волейбольные, фишки, конусы ит.п.)

Требования к одежде при занятии лыжным спортом.

Одежда для занятий на лыжах или коньках должна быть лёгкой, тёплой, не стесняющей движений. Занятия лыжной подготовки должны проводится при температуре не ниже - 15° С со скоростью ветра не более 3м/сек. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует

надеть длинный свитер. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки - варежки. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

№	Наименование	Количество ,шт
1	Лыжи беговые	15 пар
2	Лыжные ботинки	15 пар
3	Лыжные палки	20 пар
4	Спортивная площадка	1
5	Скакалка	20
6	Гантели	5 пар
7	Тренажер (резиновый бинт)	5
8	Секундомер	1
9	Лыжная мазь	-
10	Лыжный парафин	-

Информационное обеспечение

Программа «Лыжная подготовка» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части. Программа реализует цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет. ЦОК и РЭШ. www.edu.ru
<https://uchi.ru> www.school.edu.ru

Кадровое обеспечение – педагог руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурным образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому занятию;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать индивидуальные способности воспитанников.

2.3. Формы аттестации:

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае преподавателем.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

2.4. Оценочные материалы

Предполагаемые результаты и способы их проверки

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

Этапы педагогического контроля

Этап	Дата контроля	Цель контроля	Формы и приемы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течении учебного года	Выявления уровня освоения темы (раздела) программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования.	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Итоговый контроль	Подведение итогов освоения программы	Выявление уровня освоения программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

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.

Диагностические средства. Задачей диагностики является определение уровня подготовленности учеников в сфере спортивного совершенствования, а также уровня их психомоторного развития.

Основным методом диагностики является наблюдение за детьми в процессе их работы над заданиями.

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по лыжным гонкам

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по лыжным гонкам среди образовательных организаций Юрьев-Польского района.

Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по лыжным гонкам среди образовательных организаций Юрьев-Польского района.

**Контрольные нормативы по физической и технической
(на конец учебного года)**

7-8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто вый	базовый	продви нутый	старто вый	базо вый
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места(см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4

9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто вый	базовый	продви нутый	старто вый	ба зо в ы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности	
		мальчики	девочки

		продви нутый	старто вый	базовый	продви нутый	стартов ый	ба зо в ы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6, 0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	1 3 5
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	2 8
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7. 1 0
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто вый	базовый	продви нутый	стартов ый	б а з о в ы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6 , 3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	1 4 3
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	1 2
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5 , 4 5
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	1 1

14 лет

№	Контрольные	Уровень подготовленности
---	-------------	--------------------------

	нормативы	мальчики			девочки		
		продви нутый	старто вый	базовы й	продви нутый	старто вый	ба зо вы й
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6, 0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	14 3
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5, 35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

15-16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	старто вый	базовый	продви нутый	старто вый	баз ов ый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	15 5
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,2 5
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса: Преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности учащегося.

Воспитание волевых качеств учащегося — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций учащегося является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки и наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий учащегося.

Характер игровой деятельности учащегося заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);

- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, совместные мероприятия детей и родителей); участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в МБОУ «Школа №1» (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

Методы обучения: В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Формы организации образовательного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие.

Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть направлена на решение главных задач занятия. Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

- В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Формы организации учебного занятия:

Беседы, инструктажи;

Практические занятия;

Соревнования, контрольные прикидки;

Эстафеты, подвижные игры;

Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик;

Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Занятия можно разделить на практические и теоретические. Довольно часто в практические занятия включаются объяснение и теоретическая подготовка.

Приемы: показ, личный пример педагога, исправление и подсказки, самостоятельный контроль над выполнением заданий.

Педагогические технологии:

В ходе реализации программы «Лыжные гонки» используются педагогические технологии индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных соревнований с участием ведущих команд мира.

Требования техники безопасности. В ходе реализации программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий, а также при проведении спортивных соревнований.

2.6. Список использованной литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2000. - 368 с. ISBN 5-7695-0613-X
2. Ведение В.П. С чего начинается лыжная подготовка. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 56 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю. В. Верхошанский. - М.: Советский спорт, 2013. - 215 с.: ил., портр., табл. ISBN 978-5-9718-0609-7
4. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
5. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с.

6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 128 с.
7. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов М.: Физкультура и спорт. 1982. - 280 с
10. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков. М.: Спорт, 2016. - 184 с. ISBN 978-5-906839-05-03.
11. Раменская, Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: «Буки Веди», - 2015. – 564 с. ISBN 978-5-4465-0533-3
12. Раменская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков 2004. 204 с. ISBN 5-8134-0141-5.
13. Раменская Т. И., Бурдина М. Е. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. – М.: Издательство: Дивизион. 2016. - 142 с. ISBN: 978-5-98724-128-2
14. Филин, В.Н. Основы юношеского спорта/В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

Интернет-ресурсы

<http://www.flgr.ru/> - Федерация лыжных гонок России.

<https://e-champs.com/organization> - ВООО «Федерация лыжных гонок

Владимирской области

<http://lip/sportedu/ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<https://skisport.ru> - Журнал «Лыжный Спорт».

Приложение.

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные.*

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут

проводятся различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше продемонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.*

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НАГРУЗОК (для детей 7-16 лет)

Применяемые средства	мальчики	девочки
Продолжительность тренировочных занятий	1 час 30 мин	1 час 30 мин
Допустимые дистанции в соревнованиях по кроссу (м)	500	300
Допустимые дистанции в соревнованиях на лыжах (км)	2	1
Пешие походы	до 1 час.30 мин.	до 1 час.30 мин
Кроссовый бег в чередовании с ходьбой (км)	до 6	до 4
Отрезки для воспитания быстроты движений без лыж (кол-во раз)	10-30 м 4-6	10-30 4-5
Отрезки для воспитания скоростной выносливости без лыж (м, кол-во раз)	до 120X4	до 100X3
Лыжные походы	до 1 час.30 мин.	до 1 час.30 мин
Отрезки для воспитания скоростных способностей при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 100X7	до 100X7
Отрезки для развития скоростной выносливости при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 200X5	до 150X4

Учебно-методический комплекс.

Игры на лыжах:

1. Удержание равновесия. Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

2. Общий старт. На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки. Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки. В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться. В этой игре учитель может предложить

ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

3. Переноска палок. На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша. По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным душажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков. Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным душажным ходом. Учитель объявляет победителя среди девочек.

4. Старт шеренгами. Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки. По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам. В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым. В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

5. Быстрый лыжник. Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт. По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

6. Быстрая команда. Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки. Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

7. Кто меньше. На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м. Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

8. С горы в ворота. Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

9. Встречная эстафета с переноской палок. Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

10. Правильно применяй ход. Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки. Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон). По сигналу

по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двушажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двушажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий. Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков.

11. Командная гонка. Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м. Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время