


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.Н. ПРОХОРОВА»
663957, Красноярский край, Рыбинский район, с. Успенка, пер. Школьный, 4
E-mail: uspenka-school6@mail.ru
Тел./факс: 839165 713 19

<p>Рассмотрено на заседании Методического совета школы протокол № <u>1</u> от «<u>27</u>» <u>08</u> 20<u>20</u> г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР <u>Ю.С. Абрамкина</u> «<u>27</u>» <u>08</u> 20<u>20</u> г.</p>	<p>« Утверждаю » Директор школы <u>Е.Ю. Кокарева</u> Приказ № <u>01-05-167</u> от «<u>01</u>» <u>09</u> 20<u>20</u> г.</p> 
---	--	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивной направленности
«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»
Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации: 2 года
Автор-составитель: Горич Радион Сергеевич,
педагог дополнительного образования

с. Успенка, 2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка» составлена в соответствии с:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660

2. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ . (Составители: Попова Ирина Николаевна – зам. руководителя Центра социализации, воспитания неформального образования ФГАУ ФИРО, к.п.н., доцент Славин Семен Сергеевич – старший научный сотрудник ФГАУ ФИРО). – М.; 2015 – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 3. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Актуальность программы. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Отличительной особенностью программы является обучение и совершенствование современной техники учащихся с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

В процессе тренировок и игр у учащихся, занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Цели программы «Лыжная подготовка»:

- 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;
- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Задачи программы «Лыжная подготовка»:

Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Ожидаемые результаты:

Обучаясь по данной программе, учащиеся 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;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- 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.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение проводится в группе постоянного состава, сформированной в объединение из учащихся одного возраста. Наполняемость в группах составляет от 15 до 20 человек. Любой учащийся имеет право быть зачисленным в состав учебной группы, имеющий медицинский допуск для занятий лыжными гонками. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся.

Первый год обучения является вводным и направлен на первичное знакомство с лыжным спортом, на базовую подготовку. Второй год обучения направлен на закрепление.

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся – 9-16 лет.

Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 144 часа в год, по 4 часа в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 (80 мин) часа каждое.

Форма обучения – очная, в дневное внеурочное время.

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Формы аттестации: контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

Учебный план «Лыжная подготовка»

№	Наименование темы	Всего	В том числе		Форма аттестации
			теория	практика	
1 год обучения (68 ч)					
	Вводное занятие	1	1	-	опрос
1	Основы знаний по лыжной подготовке	6	6	-	тестирование
2	Общая физическая подготовка	20	10	10	зачет
3	Техника передвижения на лыжах	26	10	16	зачет
4	Игры на лыжах	3	1	2	спортивная игра

5	Специальная физическая подготовка	9	3	6	зачет
6	Подвижные игры и эстафеты	3	2	1	спортивная игра
7	Соревнования	4	1	3	
	Итоговое занятие	1	1	-	тестирование
	ВСЕГО:	72	35	37	
2 год обучения (68 ч)					
	Вводное занятие	1	1	-	опрос
1	Основы знаний по лыжной подготовке	4	4	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	30	5	25	зачет
3	Техника передвижения на лыжах	29	5	24	зачет
4	Соревнования	4	1	3	
5	Игры на лыжах, эстафеты	3	1	2	игровая гонка
	Итоговое занятие	1	1	-	тестирование,
					сдача нормативов
	ВСЕГО:	72	18	54	
	ИТОГО:	144	53	91	

Содержание учебного плана

1-й год обучения

Вводное занятие

Теория: При наборе учащихся в группу, производится их знакомство с планом работы и вводная беседа, с целью организации учебного процесса. На вводном занятии тренер-преподаватель оценивает физические способности ребят, проводит инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Основы знаний по лыжной подготовке

Теория: история развития лыжного спорта. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание и самоконтроль. Лыжный инвентарь. основы здорового образа жизни. ТБ на занятиях лыжным спортом. Правила поведения на соревнованиях. Техника лыжных ходов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: виды строевых упражнений. Виды перестроений. Возможности человеческого организма, правила равномерного длительного бега. Виды эстафет с гимнастическими скакалками.

Практика: строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом на месте. Развитие скоростной выносливости, равномерный длительный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Силовая тренировка. Эстафеты с гимнастическими скакалками. Спортивные игры.

Раздел 3. Техника передвижения на лыжах

Теория: виды скользящих ходов. Виды спусков на лыжах. Техника переступания на лыжах, схема выполнения передвижений классическим ходом

Практика: скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъемы. Торможение падением. Подъем лесенкой. Подъем ступающим, скользящим и беговым шагом. Повороты переступанием на месте. Эстафеты.

Раздел 4. Игры на лыжах

Теория: комплекс для проведения эстафет

Практика: игровые упражнения. Эстафеты

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Теория: выносливость. Общеразвивающие упражнения. Виды приземления. формирование знаний и умений выполнять подтягивание. Виды упражнений для формирования осанки.

Практика: силовая тренировка. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину. Общеразвивающие упражнения в движении. Координационные упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения на формирование осанки.

Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты

Теория: виды игр на свежем воздухе, виды гимнастических элементов.

Практика: спортивные игры. Подвижные игры на свежем воздухе. Прыжки змейкой через скамейку. Эстафеты с элементами гимнастики.

Раздел 7. Кроссовая подготовка

Теория: виды беговых упражнений. История прыжка. История бега.

Практика: бег на короткие дистанции. Бег 60 м, 100 м, 1 км, 3 км прыжковые упражнения.

Итоговое занятие

Теория: правила прыжка в длину. Выносливость на дистанции 60м, 100м, 1000м

Практика: прыжок в длину с места. Бег 60м. кросс 1500м

2-й год обучения Вводное занятие

Теория: вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Основы знаний по лыжной подготовке

Теория: Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Состав ОФП: упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Строевые упражнения и команды для управления группой.

Практика: Гимнастические упражнения (без предметов и с предметами) для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения:

Бег: 20, 30, 60м.

Бег с низкого старта 60м.

Эстафетный бег.

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями.

Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места.

Раздел 3. Техника передвижения на лыжах

Теория: схема выполнения передвижений классическим ходом. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Работа над техникой спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Раздел 4. Игры на лыжах

Теория: Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в команде. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля.

Практика: Упражнения и игры для овладения навыками быстрых ответных действий.

Эстафеты. Лыжные гонки.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Теория: формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Подсчет пульса.

Практика: углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок); конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты

Теория: спортивные и подвижные игры, психологические средства восстановления спортсменов.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

Раздел 7. Кроссовая подготовка

Теория: комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. **Итоговое занятие Теория:** Тестирование по ОФП.

Практика: сдача нормативов для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по лыжным гонкам на различных дистанциях в годичном цикле.

1.5 Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы «Лыжный спорт» у учащихся формируются

Личностные (социально-личностные) компетенции:

к концу 1-го года обучения	к концу 2-го года обучения
<ul style="list-style-type: none"> • развитие необходимых физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, координации движений; • развитие морально–волевых качеств: смелости, настойчивости и выдержки; □ умение понимать и принимать учебную задачу, сформулированную тренеромпреподавателем, осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; • умение анализировать причины успеха/неуспеха; • развитие чувства ответственности, внимания и уважения к людям, терпимости к чужому мнению, интереса и любви к спорту и здоровому образу жизни; • развитие чувства коллективизма, ответственности, самостоятельности, целеустремленности и трудолюбия; • умение включаться в диалог, проявлять инициативу и активность; • умение учитывать мнения сверстников, отличные от собственных; • умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. 	<ul style="list-style-type: none"> • проявление стремления повышать свой уровень мастерства и достигать высоких результатов; • повышение нравственно-эстетической культуры (потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение); • проявление уважения к сопернику, к собеседнику, к коллективу и умений позитивно разрешать проблемные ситуации; • улучшение взаимоотношений с окружающими; • коррекция отклонений в поведении, появление эмоциональной устойчивости.

Метапредметные компетенции:

к концу 1-го года обучения	к концу 2-го года обучения
<ul style="list-style-type: none"> • умения проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; □ умения преобразовывать практическую задачу в познавательную; • умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; • умения продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников; • умения задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; • умения осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; • умения использовать речевые средства для решения разнообразных коммуникативных задач, 	<ul style="list-style-type: none"> • умения находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • умения определять и формулировать цель деятельности на тренировке с помощью учителя; • умения проговаривать последовательность действий на тренировке; • умения давать совместно с тренеромпреподавателем и другими учащимися эмоциональную оценку деятельности на тренировке. • умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • умения обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

<p>планирования и регуляции своей деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умения преобразовывать практическую задачу в познавательную; • умения самостоятельно учитывать выделенные тренером-преподавателем ориентиры действия в новом учебном материале; • умения аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; • умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; • умения адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности; • умение соблюдать правила нравственных взаимоотношений в коллективе. 	<ul style="list-style-type: none"> • умения оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью тренера-преподавателя; • умения добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на тренировке; • умения перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.
---	--

Предметные компетенции:

к концу 1-го года обучения	к концу 2-го года обучения
----------------------------	----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> Олимпийские виды спорта; исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; виды лыжных ходов; тактика ведения лыжных гонок. умение использовать разностороннюю физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр; умение использовать основы техники лыжных ходов и других физических упражнений. умение выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; умение выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона из разученных способов; 	<ul style="list-style-type: none"> особенности закаливания и ф организма во время занятий; этапы всесторонней физич физических качеств лыжника; умение накапливать опыт уч умение использовать умение совершенство передвижения на лыжах; умение осознавать и оп возможности в настоящий момент; умение преодолевать отрица соревнованиями; роль и значение занятий лыж умение применять изученны
<p>□ умение выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>повышения всесторонней физическо</p> <p>техники и тактики;</p> <ul style="list-style-type: none"> умение накапливать соревнованиях; умение формировать тве возможностях в выполнении соревнованиях.

Календарный учебный график

1 год обучения.

№ п/п	Дата	Форма занятия	Тема занятия	М
Вводное занятие (1 ч.)				
1		Комбинированное занятие	Вводное занятие. Начальная диагностика	а
Основы знаний по лыжной подготовке (6 ч)				
2		Занятие-беседа	История развития лыжного спорта	а
3		Занятие-беседа	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	а
4		Занятие-беседа	Питание и самоконтроль	а
5		Занятие-беседа	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним	а
6		Занятие-беседа	Основы здорового образа жизни	а

7		Занятие-беседа	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	a
Раздел 2. Общая физическая подготовка (20 ч.)				
8		Комбинированное занятие	Строевые упражнения. Виды строевых упражнений	c
9		Комбинированное занятие	Виды перестроений. Повороты	c
10		Занятие-тренинг	Перестроение из одной шеренги в две, из одной – в три	c
11		Занятие-тренинг	Повороты направо, налево, кругом в движении	c
12		Занятие-беседа	Общеразвивающие упражнения	c
13		Занятие-беседа	Возможности человеческого организма	c
14		Занятие-тренинг	Развитие скоростной выносливости	c
15		Занятие-тренинг	Упражнения на развитие координационных способностей	c
16		Занятие-тренинг	Общеразвивающие упражнения	c
17		Занятие-тренинг	Развитие гибкости	c
18		Занятие-тренинг	Упражнения для развития силовой выносливости	c
19		Занятие-тренинг	Упражнения на развитие координационных способностей	c
20		Занятие-тренинг	Общеразвивающие упражнения	c
21		Занятие-тренинг	Развитие гибкости	c
22		Занятие-тренинг	Упражнения для развития силовой выносливости	c
23		Занятие-беседа	Равномерный длительный бег	c
24		Занятие-тренинг	Равномерный длительный бег	c
25		Занятие-тренинг	Общеразвивающие упражнения	c
26		Занятие-тренинг	Развитие скоростно силовых качеств	c
27		Занятие-беседа	Равномерный длительный бег	c
Раздел 3. Техника передвижения на лыжах (26 ч.)				
28		Комбинированное занятие	Ознакомление с передвижением на лыжах техники подъема и спуска со склона с палками	c
29		Комбинированное занятие	Ознакомление с техникой ступающего шага	c
30		Комбинированное занятие	Виды скользящих шагов. Одноопорное скольжение	c
31		Комбинированное занятие	Техника скользящего шага	c
32		Занятие-тренинг	Скользящий шаг без палок	c
33		Занятие-тренинг	Попеременный двухшажный ход	c

34		Занятие-тренинг	Совершенствование техники скольжения без палок	с
35		Занятие-тренинг	Схемы передвижения попеременным двухшажным ходом	с
36		Занятие-тренинг	Передвижение классическими лыжными ходами	с
37		Комбинированное занятие	Виды спусков и подъемов на лыжах	с
38		Занятие-тренинг	Подъем «елочкой», «полуелочкой»	с
39		Занятие-тренинг	Спуск в стойке устойчивости	с
40		Занятие-тренинг	Совершенствование техники подъема и спуска со склона с палками	с
41		Комбинированное занятие	Техника переступания на лыжах	с
42		Занятие-тренинг	Повороты переступанием на месте	с
43		Занятие-тренинг	Поворот на месте махом через лыжу	с
44		Комбинированное занятие	Виды торможения при спуске на лыжах. Торможение падением	с
45		Занятие-тренинг	Непрерывное передвижение до 1 км	с
46		Занятие-тренинг	Попеременный двухшажный ход	с
47		Комбинированное занятие	Схема выполнения передвижений классическим лыжным ходом	с
48		Занятие-тренинг	Передвижение одновременным классическим ходом	с
49		Занятие-тренинг	Подъем лесенкой	с
50		Комбинированное занятие	Подъем ступающим, скользящим и беговым шагом	с
51		Занятие-игра	Эстафеты	с
52		Комбинированное занятие	Комплекс упражнений для отработки техник подъема лесенкой	с
53		Занятие-тренинг	Повороты переступанием на месте	с
Раздел 4. Игры на лыжах (3 ч.)				
54		Комбинированное занятие	Игровой комплекс для проведения эстафет на лыжах зимой	с
55		Занятие-игра	Лыжные эстафеты	с
56		Занятие-игра	Лыжные эстафеты	с
Раздел 5. Специальная физическая подготовка (9 ч.)				
57		Комбинированное занятие	Общеразвивающие упражнения в движении	с
58		Занятие-тренинг	Специальные беговые упражнения	с
59		Комбинированное	Прыжки в длину с места, прыжки через препятствия.	с

		занятие	Приземления	
60		Занятие-тренинг	Упражнения на выносливость	с
61		Занятие-тренинг	Общеразвивающие упражнения в движении	с
62		Занятие-тренинг	Силовая тренировка	с
63		Комбинированное занятие	Формирование знаний, умений и навыков выполнять подтягивание	с
64		Занятие-тренинг	Прыжки змейкой через скамейку	с
65		Занятие-тренинг	Скоростно-силовые упражнения	с
Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты (3 ч)				
66		Комбинированное занятие	Правила проведения эстафеты. Виды эстафет	с
67		Занятие-игра	Подвижные игры на свежем воздухе	с
68		Занятие-игра	Спортивные игры	с

**Календарный учебный график
2 год обучения.**

№ п/п	Дата	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения
Вводное занятие (1 ч)				
1		Комбинированное занятие	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	ауди
Раздел 1. Основы знаний по лыжной подготовке (4 ч.)				
2		Занятие-беседа	История спортивной школы. Достижения и традиции.	ауди
3		Занятие-беседа	Снаряжение лыжника	ауди
4		Занятие-беседа	Лыжные мази и парафины	ауди
5		Занятие-беседа	Обязанности и права участников соревнований.	ауди
Раздел 2. Общая физическая подготовка (30 ч.)				
6		Комбинированное занятие	Общеразвивающие упражнения	спор
7		Комбинированное занятие	Строевые упражнения	спор
8		Занятие-тренинг	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	спор
9		Занятие-беседа	Упражнения для мышц туловища и шеи	спор
10		Занятие-тренинг	Упражнения для мышц ног и таза	спор
11		Занятие-тренинг	Гимнастические упражнения с предметами	спор
12		Занятие-тренинг	Группировки и перекаты в различных положениях	спор
13		Занятие-тренинг	Стойки на лопатках, на голове и руках	спор
14		Занятие-тренинг	Упражнения на развитие координационных способностей	спор
15		Занятие-тренинг	Специальные беговые упражнения	спор
16		Комбинированное занятие	Кувырки вперед и назад	спор

17		Комбинированное занятие	Бег с препятствиями	спор
18		Занятие-тренинг	Прыжковые упражнения	спор
19		Занятие-тренинг	Бег с низкого старта	спор
20		Занятие-тренинг	Упражнения для развития силовой выносливости	спор
21		Комбинированное занятие	Общеразвивающие упражнения	спор
22		Комбинированное занятие	Строевые упражнения	спор
23		Занятие-тренинг	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	спор
24		Занятие-беседа	Упражнения для мышц туловища и шеи	спор
25		Занятие-тренинг	Упражнения для мышц ног и таза	спор
26		Занятие-тренинг	Гимнастические упражнения с предметами	спор
27		Занятие-тренинг	Группировки и перекаты в различных положениях	спор
28		Занятие-тренинг	Стойки на лопатках, на голове и руках	спор
29		Занятие-тренинг	Упражнения на развитие координационных способностей	спор
30		Занятие-тренинг	Специальные беговые упражнения	спор
31		Комбинированное занятие	Кувырки вперед и назад	спор
32		Комбинированное занятие	Бег с препятствиями	спор
33		Занятие-тренинг	Прыжковые упражнения	спор
34		Занятие-тренинг	Бег с низкого старта	спор
35		Занятие-тренинг	Упражнения для развития силовой выносливости	спор
Раздел 3. Техника передвижения на лыжах (29 ч.)				
36		Занятие-тренинг	Скользкий шаг	стад
37		Комбинированное занятие	Схема выполнения передвижений классическим лыжным ходом	спор
38		Занятие-тренинг	Попеременный двухшажный ход	спор
39		Занятие-тренинг	Подъем лесенкой	спор
40		Комбинированное занятие	Подъем елочкой и полуюлочкой	стад
41		Занятие-игра	Эстафеты	стад
42		Комбинированное занятие	Комплекс упражнений для отработки техник подъема	стад
43		Занятие-тренинг	Повороты переступанием на месте	стад
44		Занятие-тренинг	Торможение падением	стад
45		Занятие-тренинг	Спуск в стойке устойчивости	стад

46		Комбинированное занятие	Совершенствование техник спусков на лыжах	спор
47		Занятие-тренинг	Повороты переступанием в движении	спор
48		Занятие-тренинг	Непрерывное передвижение до 1,5 км	спор
49		Комбинированное занятие	Совершенствование техник торможения	стад
50		Занятие-тренинг	Прохождение на скорость дистанции до 100 м	стад
51		Занятие-тренинг	Скоростные упражнения на лыжах	стад
52		Комбинированное занятие	Техника конькового хода	стад
53		Занятие-тренинг	Совершенствование техники конькового хода	стад
54		Занятие-игра	Эстафеты	стад
55		Занятие-тренинг	Скользящий шаг	спор
56		Комбинированное занятие	Схема выполнения передвижений классическим лыжным ходом	спор
57		Занятие-тренинг	Попеременный двухшажный ход	спор
58		Занятие-тренинг	Подъем лесенкой	стад
60		Комбинированное занятие	Подъем елочкой и полуюлочкой	стад
61		Занятие-игра	Эстафеты	стад
62		Занятие-тренинг	Непрерывное передвижение до 3 км	стад
63		Комбинированное занятие	Совершенствование техник торможения	стад
64		Занятие-тренинг	Прохождение на скорость дистанции до 500 м	стад
65		Комбинированное занятие	Схема выполнения передвижений классическим лыжным ходом	стад
Раздел 4. Игры на лыжах, эстафеты (3 ч.)				
66		Занятие-игра	Лыжная гонка 3 км	стад
67		Занятие-игра	Подвижные игры на лыжах	стад
68		Комбинированное занятие	Объективные и субъективные критерии самоконтроля.	ауди

Условия реализации программы

Для реализации программы необходима следующая материально-техническая и дидактико-методическая база:

Материально-техническое обеспечение	Информационное обеспечение
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> спортивный зал;<input type="checkbox"/> открытый стадион;<input type="checkbox"/> лыжная база для хранения<input type="checkbox"/> лыж;<input type="checkbox"/> стол для подготовки лыж;<input type="checkbox"/> инструмент для ремонта лыж и палок;<input type="checkbox"/> флажки для маркировки трассы;<input type="checkbox"/> лыжи для классического и конькового хода;<input type="checkbox"/> палки лыжные для классического и конькового хода;<input type="checkbox"/> ботинки лыжные;<input type="checkbox"/> комбинезоны лыжные разминочные;<input type="checkbox"/> крепления лыжные;<input type="checkbox"/> комплект парафинов и мазей держания;<input type="checkbox"/> тренажеры, гантели; стенка гимнастическая; маты гимнастические; секундомер;<input type="checkbox"/> мячи набивные, скакалки для тренировок;	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> книги и иллюстрации для детей по истории спорта в России;<input type="checkbox"/> видео пособия; записи спортивной музыки; специальная методическая литература.

Формы аттестации

Промежуточная аттестация учащихся проводится в апреле-мае 2020 года, итоговая аттестация - по окончании реализации программы, в мае 2021 года.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, грамота, диплом, протокол соревнований, фото, статья, сертификат о прохождении курса.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: итоговый отчет, портфолио.

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 презентаций.

Этапы педагогического контроля

Этап	Дата контроля	Цель контроля	Формы и приемы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных материалов
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление 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	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 (*Приложение №2*).

Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков (*Приложение №3*).

Важным разделом контроля за юными спортсменами являются врачебно-педагогические наблюдения – совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях тренировки и соревнований. Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся (*Приложение №4*).

В подготовке юных лыжников важную роль играет и самоконтроль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для учащихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья (*Приложение №5*). Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей совместно с тренером-преподавателем и врачом.

2.5 Список литературы

Для педагога

1. Березин Г.В., Бутин И.М. Лыжный спорт – М.: Просвещение, 2013.
2. Вачевских В.И., Вачевских Л.Д. Специальные упражнения технической подготовки юных лыжников, 2015.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте – М.: ФиС, 2017.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2014 г.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск: СГИФК, 2012.
6. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. – Волгоград, 2015.

7. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2013.

8. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград, 2014.

9. Мажосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика – М.: ФиС, 2013.

10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 2016.

11. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2014.

12. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод.пособие / Сост. Б.И.

Мишин. - М., 2013.

13. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. – М.: Владос-Пресс, 2013.

14. Основы управления подготовки юных спортсменов/ под общ. ред. Набатниковой М.Я. – М., ФиС, 2012.

15. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2015. *Для учащихся*

1. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: Спорт Академ Пресс, 2013.

2. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). – М.: Физкультура и спорт, 2015.

3. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: ФиС, 2015.

4. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград, 2017.

5. Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ», 2013.

6. Теория и методы физического воспитания – М.: ФиС, 2014.

7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2013.

8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2015.

Приложение №2

Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода

1. Цель отталкивания палками:

а) увеличить скорость;

б) сохранить скорость;

в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:

а) увеличить скорость;

б) сохранить скорость;

в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперед движение рук начинается:

а) с плечевого сустава;

б) с локтевого сустава;

в) с запястья.

4. При выносе рук и палок вперед напряженность рук:

а) руки расслаблены;

б) руки напряжены;

в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

5. При выносе рук и палок вперед палки находятся в отношении лыж:

а) под острым углом по ходу движения;

б) под тупым углом.

6. При выносе рук и палок вперед тяжесть тело переносится: а) на пятки;

б) на пальцы стоп;

в) распределяется равномерно по всей стопе.

7. При выносе рук вперед происходит:

а) выдох;

б) вдох;

в) задержка дыхания.

8. При выносе рук и палок вперед руки поднимаются:
- а) выше головы;
 - б) до уровня глаз;**
 - в) до уровня груди.
9. Исходная поза отталкивания палками. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;**
 - в) позади креплений.
10. Исходная поза отталкивания палками. Локтевые суставы:
- а) разогнуты;
 - б) немного согнуты;**
 - в) отведены в сторону;
 - г) находятся снизу.
11. Исходная поза отталкивания палками. Палки наклонены:
- а) только вперед;**
 - б) вперед и наружу;
 - в) вперед и внутрь.
12. Исходная поза отталкивания палками. Тяжесть тела:
- а) на носках стоп;**
 - б) на пятках;
 - в) распределяется равномерно по всей стопе.
13. Отталкивание палками. Отталкивание:
- а) только туловищем;
 - б) туловищем и руками.**
14. Отталкивание палками. Тяжесть тела переносится больше:
- а) на пятки;
 - б) на носки;
 - в) распределяется равномерно по всей стопе.**
15. Отталкивание палками. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже;
- б) выше;
 - в) на уровне.**
16. Поза окончания отталкивания. Палки:
- а) составляют одну прямую с руками;**
 - б) не составляют прямую с руками.
17. Поза окончания отталкивания. Держание палок:
- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;** б) палки зажаты в кулак.
18. Поза окончания отталкивания. Тяжесть тела распределяется:
- а) равномерно по всей стопе;
 - б) на пятках.**
19. Поза окончания отталкивания. Ноги находятся в отношении лыжни:
- а) вертикально;**
 - б) отклонены назад.

Тест на знание выполнения торможения «плугом»

1. Применяется при спуске:
- а) прямо;**
 - б) наискось.
2. Носки лыж:
- а) на одном уровне;**
 - б) один носок лыжи впереди другого.
3. Пятки лыж:
- а) обе отводятся в сторону;**
 - б) только одна отводится в сторону.
4. Лыжи ставятся:
- а) на внутренние канты;**
 - б) на внешние канты;
 - в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. Давление на лыжи:

а) равномерное;

б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи:

а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;

б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;

в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж:

а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;

б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;

в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. Сгибание ног:

а) ноги согнуты в коленях;

б) ноги выпрямлены.

9. Колени:

а) подаются вперед;

б) не подаются вперед.

10. Положение рук:

а) согнуты в локтях на уровне пояса;

б) поднимаются выше головы;

в) отведены назад.

11. Лапки лыжных палок:

а) вынесены вперед;

б) отведены назад;

в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки:

а) прижаты к туловищу;

б) не прижаты к туловищу.

Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине;

б) на пологом склоне;

в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием:

а) увеличивается;

б) сохраняется;

в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске:

а) в низкой стойке;

б) в средней стойке;

в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:

а) на внешнюю лыжу;

б) на внутреннюю лыжу;

в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится:

а) на внутренний кант;

б) на внешний кант;

в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога:

а) согнута в коленном суставе;

б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень:

а) вертикальна;

б) наклонена вперед;

в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута;

б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:

а) вплотную;

б) на расстоянии 30-40 см;

в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег ставятся:

а) впереди креплений;

б) на уровне креплений;

в) позади креплений.

Приложение №3

Контрольные нормативы по ОФП для лыжников-гонщиков

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Год обучения	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	1	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			2	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			3	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
			4	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	1	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			2	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			3	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4-9,5	9,1
			4	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
3	Скоростносиловые	Прыжок в длину с места (см)	1	110	125-145	165	90	125-140	155
			2	120	130-150	175	110	135-160	160
			3	130	140-160	185	120	140-155	170
			4	140	160-180	195	130	150-175	185
4	Выносливость	Бег 1000 м (мин:сек)	1	Преодоление дистанции без учета времени					
			2	5:15	4:41-4:57	4:40	5:57	5:25-5:40	5:24
			3	5:0	4:28-4:40	4:27	5:40	5:11-5:25	5:10
			4	5:16	4:16-4:59	4:15	5:25	4:58-5:12	4:57
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	1	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			2	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			3	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
			4	2	6-8	10	4	8-10	15
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	1	1	2-3	4			
			2	1	3-4	5			
			3	1	3-4	5			
			4	1	4-5	6			
		Отжимание в упоре на руках (раз)	1				5	6-8	9
			2				6	7-9	10
			3				7	8-10	11
			4				8	9-11	12

Контрольные нормативы по СФП для лыжников-гонщиков

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Год обучения	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Технико-тактические	Льжи, классический стиль 1 км (мин:сек)	1	Преодоление дистанции без учета времени					
			2	7:38	6:17	5:17	8:17	7:38	6:32
			3	6:17	5:47	5:12	7:38	6:32	5:47
			4	5:40	5:00	4:30	7:10	6:00	5:15
2	Технико-тактические	2 км (мин:сек)	1						
			2	15:18	13:39	16:34	16:34	15:19	13:52

			3	13:28	12:44	15:19	15:19	13:52	12:38
			4	12:50	12:00	14:40	14:40	13:00	12:10

Приложение №4

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение напряженного лица	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Приложение №5

Дневник самоконтроля

Показатель	В начале года	В конце года
Рост (см)		
Вес (кг)		
Окружность грудной клетки (см)		
Сила кисти рук (кг)		
Жизненная емкость легких (при наличии спирометра) (см ³)		

Вид упражнения	Результаты по месяцам
----------------	-----------------------

	IX	X	XI	XII и т.д.
Подтягивание, число повторений				
Прыжок в длину с места, см				
Наклон вперед, см				
Бег 30 м, сек и т.д.				