

Принято
на заседании
Педагогического Совета
Протокол №1 от 30.08.2024

Согласовано
Руководитель филиала
 /В.В. Струков/
30.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»
ФМБОУ «СОШ им. М.М. Рудченко с. Перелюб» в с. Натальин Яр**

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 10 месяцев

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Аимбетов Азамат Габдулгазизович

с. Натальин Яр
2024

Структура программы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Содержание программы
 - 1.4.1. Учебно-тематический план
 - 1.4.2. Содержание учебно-тематического плана
 - 1.4.3. Календарно-тематическое планирование
 - 1.4.4. Формы и периодичность аттестации планируемых результатов

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Методическое обеспечение программы
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» составлена в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление от 28 сентября 2020 года №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Правила персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области (утв. приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019г. №1077, с изменениями от 14.02.2020г. от 12.08.2020г.)
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах (Утверждено приказом директора №48 от 10.01.2022)

Направленность программы – физкультурно-спортивная

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 занятия 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.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их

реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Отличительные особенности программы состоят в том, что больше внимания уделяется общефизической подготовке обучающихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости.

Адресат программы:

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 7-11 лет.

Психолого-педагогическая целесообразность.

Известно, что для каждого возраста имеются свои особенности развития, но и что динамика этого развития имеет свои особенности и может быть выражена не прямой линией, и не какой-либо параболой, а сложной кривой со своими замедлениями и ускорениями. Возрастная сензитивность является периодом устойчивого баланса между социальными и биологическими факторами, влияющим на онтогенез человека и создающим наиболее благоприятные условия для развития определенных физиологических и психических функций. С профессионально-педагогической установкой личностное развитие юных спортсменок происходит более позитивно, у них наблюдается рост адекватных самооценок, одновременно развивают важные коммуникативные качества, такие как общительность, лидерство, формируется эмоциональная устойчивость, самоконтроль, уверенность в себе.

Возрастные особенности детей 7-11 лет

Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Известно, что для каждого возраста имеются свои особенности развития, но и что динамика этого развития имеет свои особенности и может быть выражена не прямой линией, и не какой-либо параболой, а сложной кривой со своими замедлениями и ускорениями. Возрастная сензитивность является периодом устойчивого баланса между социальными и биологическими факторами, влияющим на онтогенез человека и создающим наиболее благоприятные условия для развития определенных физиологических и психических функций. С профессионально-педагогической установкой личностное развитие юных спортсменов происходит более позитивно, у них наблюдается рост адекватных самооценок, одновременно развивают важные коммуникативные качества, такие как общительность, лидерство, формируется эмоциональная устойчивость, самоконтроль, уверенность в себе.

ДЕТИ 7-11 лет

Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их

увлекает совместная коллективная деятельность. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем

Объём и сроки реализации программы. Срок реализации программы – 10 месяцев. Объём программы – 144 часа.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность часа – 45 минут

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

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

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

2. Соревновательный:

- лыжный спорт (январь – март)

3. Переходный:

- легкая атлетика (март – май)

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

1.2. Цель и задачи программы

Цели программы «Лыжные гонки»: формирование разносторонне физически развитой личности, укрепление и сохранение собственного здоровья, посредством занятия лыжным спортом, воспитание потребности в здоровом образе жизни и занятиях спортом.

Задачи программы «Лыжные гонки»:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- освоить технику и тактику лыжных гонок;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

Развивающие:

- развивать и закреплять потребности в систематических занятиях спортом
- развивать физические качества, необходимые для занятий лыжным спортом
- формировать морально-волевых качества юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Планируемые результаты

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

- знать 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;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за отечественных спортсменов;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время состязаний;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время состязаний;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п\п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		беседа
2	Общефизическая подготовка	44		44	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	42		42	тестирование
4	Техническая подготовка	42		42	тестирование
5	Контрольные тренировки и участие в соревнованиях	10		10	тестирование
	Итого	144	6	138	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана.

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 6 часов

Теория – 6 часов

1.1. История развития лыжного спорта. Виды лыжного спорта.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и их использовании в быту, на охоте и в военном деле у различных народов нашей страны. История развития лыжного спорта в России и за рубежом. Виды лыжного спорта – лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, северное двоеборье, горнолыжный спорт, фристайл, сноубординг.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Самоконтроль и оказание первой помощи при травмах.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками во время занятия.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Особенности организации занятий на склонах.

Понятие о личной гигиене. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви обучающихся. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Значение и естественные способы закаливания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля, подсчет пульса. Помощь при ушибах, растяжениях, порезах, обморожении.

1.3. Лыжный инвентарь и уход за ним. Лыжные мази и парафины.

Выбор лыж и лыжных палок. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Правила транспортировки лыжного инвентаря. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов.

1.4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника основных классических ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Деление участников по возрасту и полу. Обязанности и права участников. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 44 часа

Практика – 44 часа:

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости – упражнения у гимнастической стенки, упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой, гимнастические упражнения с элементами акробатики, упражнения с увеличением амплитуды движений.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей – прыжки через скакалку различной длины на месте и в движении, челночный бег, бег с изменением скорости и направления движения, бег из различных исходных положений; бег 30, 60 и 100 м с максимальной скоростью, бег с гандикапом, прыжки с использованием короткой и длинной гимнастической скамейки.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости – многократно повторяющиеся серии упражнений с набивными мячами, с отягощениями (гантелями, штангой, блинами от штанги, с партнером на плечах или спине), упражнения на тренажерах и гимнастических снарядах, упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса и на гимнастической скамейке, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах; передвижения в висах на руках на гимнастической стенке и на «рукоходе»); комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки, силовые упражнения в парах.

Спортивные игры – баскетбол, футбол и мини-футбол, пионербол, русская лапта, настольный теннис. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости – «Колдунчики», «Вызов номеров», «День и ночь», «Третий лишний», «Невод», «Мяч капитану» и др.

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты – многоскоки, прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, выпрыгивания вверх из положения сидя, прыжки через гимнастическую скамейку, дорожку матов и через шины: эстафеты с элементами челночного бега, эстафеты без

предметов и с предметами (мячами разных размеров, гимнастическими палочками, скакалками, клюшками), эстафеты с элементами баскетбола, бадминтона и др.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости - равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности; повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха и повторный бег в горку и с горки; бег по песку, по кочкам; бег с преодолением препятствий; езда на велосипеде в различных условиях местности; соревнования по спортивному ориентированию по младшим возрастным группам, походы выходного дня вместе с родителями. Отличительной особенностью бега с преодолением препятствий является согласование техники бега с техникой различных способов преодоления препятствий – преодоление препятствия наступанием, преодоление препятствия прыжковым бегом. В связи с этим сначала осваивают технику преодоления препятствий, выполняя подводящие упражнения, а потом технику преодоления препятствий в сочетании с бегом.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 42 часа

Практика – 42 часа

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, шаговая и прыжковая имитация, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Комплексы специальных упражнений на лыжах, роликовых коньках для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Подводящие упражнения, направленные на овладение основами современной техники способов передвижения на лыжах.

Раздел 4. Техническая подготовка – 42 часа

Практика – 42 часа:

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на овладение техникой перехода с одного лыжного хода на другой, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в условиях учебной трассы. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом». Обучение поворотам на месте и в движении.

Подвижные игры и эстафеты, направленные на закрепление техники различных способов передвижения на лыжах – «Чей веер лучше», «Смелее с горки», «Пройди в ворота»,

«Подними предмет», «Кто самый быстрый», «Технические лыжники», «Гонка с гандикапом», встречная эстафета с этапом 100 м и др.

Раздел 5. Контрольные тренировки и участие в соревнованиях – 10 часов

Практика – 10 часов:

Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры и соревнования, инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение соревнований проводится согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий ФМБОУ «СОШ им. М.М. Рудченко с. Перелюб» в с. Натальин Яр».

1.3.3. Формы и периодичность аттестации планируемых результатов

1. Предварительный контроль - осуществляется перед началом учебного года (на вводных занятиях) с целью оценки уровня физического состояния.
2. Поурочный - визуальный просмотр результатов деятельности учащегося, контрольное выполнение упражнения, элемента по предложенной на занятиях теме (наблюдения, контрольные упражнения на усвоение предложенного материала).
3. Промежуточный - (тестирование, открытые занятия, соревнования).
4. Итоговый контроль (итоговая аттестация воспитанников – апрель, май)

На итоговом занятии оцениваются теоретические и практические знания и умения детей по 10 бальной системе.

5. Комплекс организационно-педагогических условий

5.1. Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся 1 раз в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям лыжным спортом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Соревновательный метод применяется после того, как у учащихся сформировались навыки передвижения на лыжах и повысился уровень функциональной подготовки.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Основными методами тренировки являются: Равномерный метод. Данный метод способствует укреплению всех мускулов, в том числе и мышцы сердца. Одновременно укрепляются и суставы, особенно ног, которые требуют пристального внимания, чтобы не перегрузить их. Однако при этом методе не выработать механизм обеспечения энергией для большого напряжения.

Переменный метод. По идее он прост: то усилит напряженность работы, то, не прекращая её, дать передышку, возможность частично восстановиться.

Интервальный метод. Применяется наиболее часто перед соревнованиями и характеризуется разными интервалами работы и отдыха. Величина этих интервалов устанавливается с индивидуальными особенностями организма занимающихся, а также их работоспособности.

Повторный метод. Данный метод основан на передвижении со скоростью почти равной соревновательной. Подбирается небольшое количество повторений, при которых обучающийся идет практически в полную силу. После каждого, такого отрезка дается длительный отдых – спокойное передвижение на лыжах. Особое место в учебно-тренировочном процессе отводится спортивно-игровому методу. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность и имеет особенно высокую эффективность в воспитании и развитии детей.

Спортивно-игровой метод - отличная школа закалки воли и характера.

На протяжении всех этапов подготовки у обучающихся формируется нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что проводить её можно во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно и на тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Основными методами будут являться: метод убеждения; беседа; дискуссия; метод приучения. Основные воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера; дружный коллектив; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, творчества; система морального стимулирования.

Основные воспитательные средства: регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; лыжные туристические походы; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение. Особое внимание уделяется психологической подготовке юных лыжников. Психологическая подготовка юных лыжников состоит из общей психологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям. Средства и методы психолого-педагогического воздействия включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

Используемые средства психологической подготовки: 1.Словесные лекции, беседы, доклады, аутогенная и психорегулирующая тренировка. 2.Комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки:

1. Сопряженные методы: методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психолого-педагогические методы.
2. Специальные методы: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

Педагогические технологии: информационно-коммуникативные технологии, здоровьесберегающая технология обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

5.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется:.

- 1.Спортивный зал 1
2. Тренажерный зал 1
- 3 .Лыжная трасса –не менее 2 км
- 4 .Лыжный инвентарь (комплект) - 15шт
- 5 Мячи баскетбольные-5 шт;
мячи набивные-3 шт;
6. Скакалки-10 шт
- 7 Комплект парафинов и мазей держания
- 8 Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж
- 9 Лыжероллеры для классического хода

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка рядом со школой, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются: мультимедийные проекторы, экраны, ноутбуки с выходом в Интернет

Для реализации программы используются следующие методические материалы: календарный график (Приложение 1); методическая литература для педагогов дополнительного образования и обучающихся; ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий.

Дидактические материалы, которые необходимы при изучении программы: карты-

плакаты.

Кадровое обеспечение.

Занятия проводит - преподаватель имеющий высшее специальное педагогическое образование, прошедший курсы «Педагог дополнительного образования».

5.3. Оценочные материалы

Тесты по общей физической подготовке:

- бег 30 м,
- кросс 1000 м (девочки), 2000 м (мальчики);
- подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки);
- отжимание в упоре;
- челночный бег 3х10м;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа (за 30 сек.);
- прыжки со скакалкой (за 1 мин.)

Основные показатели выполнения контрольных нормативов для обучающихся (Приложение 2)

Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

Мониторинг физической подготовленности

№ п/п	Наименование экспресс-теста	Сроки проведения		Улучшение первоначального результата к концу годичного цикла подготовки			
		Первоначально	Повторно	Оценка (уровень)			
				Высокий	Средний	Низкий	Дополнительная информация
1.	Бег 30 м	осень	весна	- 0,6 с	- 0,3 с	- 0,1 с	=, +
2.	Кросс 1000 м	осень	весна	- 8с	- 4с	- 2с	
3.	Подтягивание: из виса (мальчики), из виса лежа (девочки)	осень	весна	+2 р	+1 р	=	-
4.	Отжимание в упоре	осень	весна	+14 р	+7 р	+3	= -
5.	Челночный бег 3х10м	осень	весна	- 0,8 с	- 0,4 с	- 0,1 с	= +
6.	Прыжок в длину с места	осень	весна	+10 см	+5 см	=	-
7.	Поднимание туловища из и.п. лёжа	осень	весна	+15 р	+10 р	+5 р	= -
8.	Прыжки со скакалкой (1мин)	осень	весна	+15 р	+10 р	+5 р	= -

Планируемые результаты и способы их проверки:

:№п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.	Наблюдения, беседы.

Выступление на школьных, районных соревнованиях не менее 2-3-х раз в год.

5.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 2010.
2. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.— К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 2003.— 52 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2003. - 47 с.
4. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 2010.
5. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 2013.
6. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 2013.
7. Гальперин П. Л. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Просвещение, 2015.
8. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М: «СААМ», 2003.
9. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2006. - 368 с. .
10. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена.— М: Физкультура и спорт, 2010.— 200 с.
11. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
12. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. - М.: Просвещение, 2016.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2000.- 320 с.
14. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 2000. - 280с.
15. «Основы юношеского спорта.» Филин В.П., Фомин Н.А.-М: ФиС, 2003г.
16. Поварницын А.Н. «Волевая подготовка лыжника-гонщика»-М: ФиС, 2010 г.

Список литературы для обучающихся

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 2005 г.
2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 2003 г.
5. Попов С.В. «Валеология в школе и дома», С-П, «Союз», 2004 г.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТЕОРИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов).

На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

1.1. 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:

3.1. Движение рук начинается:

- а) с плечевого сустава;
- б) с локтевого сустава;
- в) с запястья.

3.2. Напряженность рук:

- а) руки расслаблены;
- б) руки напряжены;
- в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

3.3. Палки находятся в отношении лыж:

- а) под острым углом по ходу движения;
- б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится:

- а) на пятки;
- б) на пальцы стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперед происходит:

- а) выдох;
- б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются:

- а) выше головы;
- б) до уровня глаз;
- в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору:

- а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы:

- а) разогнуты;
 - б) немного согнуты;
 - в) отведены в сторону;
 - г) находятся внизу.
- 4.3. Палки наклонены:
- а) только вперед;
 - б) вперед и наружу;
 - в) вперед и внутрь.
- 4.4. Тяжесть тела:
- а) на носках стоп;
 - б) на пятках;
 - в) распределяется равномерно по всей стопе.
5. Отталкивание палками.
- 5.1. Отталкивание:
- а) только туловищем;
 - б) туловищем и руками;
 - в) только руками.
- 5.2. Тяжесть тела переносится больше:
- а) на пятки;
 - б) на носки стоп;
 - в) распределяется равномерно по всей стопе.
- 5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:
- а) ниже;
 - б) выше;
 - в) на уровне.
6. Поза окончания отталкивания палками.
- 6.1. Палки:
- а) составляют прямую с руками;
 - б) не составляют прямую с руками.
- 6.2. Держание палок:
- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;
 - б) палки зажаты в «кулак».
- 6.3. Тяжесть тела распределяется:
- а) равномерно по всей стопе;
 - б) на пятках.
- 6.4. 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. Кольца 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:
- а) ставятся впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) сзади креплений.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Начальная подготовка 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
2.	Бег 500 м (м)	3,00	2,50	2,40	2,30	2,20
3.	Подтягивание (кол. раз)	1	2	3	4	5
4.	Прыжок в длину с места (см.)	130	140	150	160	170
Начальная подготовка 2 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
2.	Бег 500 м (м)	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10
3.	Подтягивание (кол. раз)	2	3	4	5	6
4.	Прыжок в длину с места (см.)	140	150	160	170	180

Контрольно-переводные нормативы по СФП

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Начальная подготовка 1 года обучения						
1.	1 км классический стиль	6:10	5:40	5:10	4:40	4:10
Начальная подготовка 2 года обучения						
1.	1,4 км классический стиль	6:10	5:40	5:10	4:40	4:10

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Начальная подготовка 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2
2.	Бег 500 м (м)	3,10	3,00	2,50	2,40	2,30
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	6	8	10	12	14
4.	Прыжок в длину с места (см.)	120	130	140	150	160
Начальная подготовка 2 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0
2.	Бег 500 м (м)	3,00	2,50	2,40	2,30	2,20
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	8	10	12	14	16
4.	Прыжок в длину с места (см.)	130	140	150	160	170

Контрольно-переводные нормативы по СФП

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Начальная подготовка 1 года обучения						
1.	1 км классический стиль	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40
Начальная подготовка 2 года обучения						
1.	1,2 км классический стиль	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40