

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании
методического совета
Протокол №1 от 29.08.2024



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮЦ»
А.А. Сеницын

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

Возрастная категория обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Дель Оксана Николаевна,
педагог дополнительного
образования МБУДО «ДЮЦ»

Челябинск, 2024

Информационная карта
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Лыжные гонки»

Тип программы	модифицированная
Образовательная область	Профильная, лыжные гонки
Направление деятельности	Физкультурно-спортивное
Способ освоения содержания программы	Репродуктивный
Уровень освоения содержания программы	базовый
Возрастной уровень реализации программы	10-15 лет
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	5 лет

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» разработана на основании следующих нормативно правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»).
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».
- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 года №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта В РФ на период до 2030 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 года №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29 сентября 2022 года № 2865-р).

Документы и локальные акты учреждения:

- Устав МБУДО «ДЮОЦ»;
- Программа развития МБУДО «ДЮОЦ»;
- Программа воспитания МБУДО «ДЮОЦ»;
- Положение МБУДО «ДЮОЦ» о дистанционном обучении;
- Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
- Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы в МБУДО «ДЮОЦ»
- Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «ДЮОЦ».
- Положение об организации образовательного процесса с детьми с ограниченными возможностями здоровья в МБУДО «ДЮОЦ».

Актуальность программы.

Лыжный бег – это циклический аэробный вид спорта. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются – это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечно-сосудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

Движения на лыжах полезны еще и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата юных лыжников, а в преклонном возрасте позволяет избежать хрупкости костей, сохранить подвижность всей опорно-двигательной системы.

Актуальность здорового образа жизни не вызывает никаких сомнений. В век информатизации, высоких технологий, когда на помощь человеку приходят все новые технические средства, как никогда актуальной остается проблема сохранения здоровья подрастающего поколения и развитие их физических качеств. Способствовать укреплению организма и поддержанию здоровья школьников могут занятия лыжными гонками. Такие занятия чрезвычайно полезны, они укрепляют мышечный корсет тела, развивают координацию движений и выносливость, умение держать равновесие, при этом, оказывая благотворное влияние на психику и характера детей и подростков. Занятия лыжным спортом развивают мышление и умение принимать самостоятельные решения, учат упорству в достижении поставленных задач.

Отличительные особенности программы

Воспитание, обучение и тренировка представляют собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе целого ряда закономерностей и принципов. В ходе реализации системы многолетней подготовки в лыжных гонках находит отражение общая педагогическая направленность процесса, что проявляется в использовании основных закономерностей дидактики (например, воспитывающий характер обучения и др.) и других дидактических принципов (сознательности и активности, систематичности и последовательности и др.).

Вместе с тем, реализуя спортивную направленность процесса, тренеры опираются на основные закономерности и принципы предмета «Теория и методика физического воспитания» в целом и его отдельных разделов, в частности спортивной подготовки как специализированной системы (например, цикличность и волнообразность тренировочного процесса и др.). Комплексная реализация всех этих закономерностей и принципов, а также других смежных дисциплин физиологии и психологии спортивной деятельности во многом способствует достижению главной цели занятий - наивысших результатов в лыжных гонках.

В системе многолетней подготовки лыжника-гонщика основными являются следующие закономерности и принципы: всесторонность, систематичность и последовательность, постепенность, сознательность и активность, наглядность, повторность и непрерывность, цикличность, волнообразность, специализация, единство общей и специальной подготовки, индивидуализация.

Адресат программы. Программа адресована детям и подросткам 10-15 лет и рассчитана на 5 лет обучения.

Количество учебных часов за 5 лет обучения, при 36 неделях в год – 936 часов.

1 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю.)

2 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю.)

3 год обучения – 216 часов (6 часов в неделю.)

4 год обучения – 216 часов (6 часов в неделю.)

5 год обучения – 216 часов (6 часов в неделю.)

Форма обучения очная, при возникновении экстремальных ситуаций, отмена занятий при низкой температуре воздуха и медицинским показаниям занятия проводятся с использованием дистанционных технологий. С использованием таких ресурсов как электронная почта, Viber, WhatsApp и других интернет ресурсов (приложение №1)

Основная форма занятий групповая.

Основными формами занятий являются: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия- это основная форма организации учебно- тренировочной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания программы «Лыжные гонки», которые подразделяются на три типа: УТЗ с образовательно- познавательной направленностью, УТЗ с образовательно-обучающей направленностью и УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

УТЗ с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же занятиях обучающиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, лыжных ходов, описание техники их выполнения).

УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью. Этим занятиям в учебном плане отводится самое большое количество часов. Эти занятия используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовленности.

УТЗ с образовательно - тренировочной направленностью планируются:

- во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

- во-вторых, с системной цикловой динамикой повышений объема и интенсивности нагрузки;

- в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле.

В целом все формы учебно-тренировочных занятий носят образовательную направленность с активным включением обучающихся в самостоятельную деятельность.

Независимо от формы проведения каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

- Подготовительная часть- занимает 10-15% общего времени занятия и состоит передвижения к месту занятий, организационного момента и разминки.

- Основная часть занимает 70-75 % всего времени занятия. В этой части осваивается новый материал или совершенствуется уже знакомый.

- Заключительная часть составляет 20%. Выполняются упражнения на восстановление дыхания, снижение ЧСС, подводятся итоги занятия.

Спортивное соревнование - организованное действие или совокупность действий, направленных на достижение спортсменами спортивных результатов и выявление победителей и призеров соревнований. Проводится по различным видам спорта (спортивным дисциплинам, видам программы), признанным в Российской Федерации в строгом соответствии с принятыми правилами соревнований и требованиями Положения о Единой всероссийской спортивной классификации. В зависимости от уровня соревнований включается в календарные спортивные планы органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта всех уровней.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия - это мероприятия, осуществляемые организаторами физкультурно-оздоровительных мероприятий для привлечения разных групп населения к занятиям физической культуры.

Группы начальной подготовки для детей 10 - 12 лет.

Продолжительность занятий в группах 2 года

Группы начальной подготовки 1 года обучения – 15 чел.,

Группы начальной подготовки 2 года обучения – 12 чел.

Количество часов в неделю: 4 часа, 36 недель в год.

Количество часов в год: 144 часа

Учебно-тренировочные группы для подростков 13-15 лет.

Продолжительность занятий в учебно-тренировочных группах - 3 года.

В группах занимаются– 8-10 чел.,

Количество часов в неделю: 6 часов, 36 недель в год.

Количество часов в год 216 часов

Общее количество часов по программе составляет 936 часов.

Цель и задачи программы

Программный материал объединен в единую систему подготовки лыжников-гонщиков и предполагает решение следующих цели и задач:

Цель программы:

Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

Задачи программы:

1. Воспитание морально-волевых качеств, социальной активности и ответственности учащихся.
2. Развитие мотивации здорового образа жизни.
3. Овладение теоретическими знаниями, знаниями терминологии данного вида спорта и обучение технике лыжных ходов.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебно-тренировочной программы «Лыжные гонки». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

Предметные результаты.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнять технически правильно технику лыжных ходов и двигательных действий выбраного вида спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Оценка эффективности реализации программы

Виды контроля:

- **текущий контроль** проводится с целью определения степени освоения материала по текущим темам, контроль осуществляется в форме сдачи нормативов и опроса
- **Промежуточная аттестация** проводится **1 раз в полгода (в декабре и апреле)** с целью определения степени освоения материала за полугодие, контроль осуществляется в форме тестирования.
- **Итоговая аттестация** проводится по окончании освоения программы (в апреле последнего года обучения) в форме тестирования.

Группа начальной подготовки — 1 года обучения.

Учебно-тематические планы с разбивкой на теоретические и практические занятия по этапам подготовки:

	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
I	Основы знаний	6	6		
1.1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на	1	1		

	Олимпийских играх.				
1.2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочный занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	1	1		Опрос
1.3.	Лыжный инвентарь, выбор , хранение и уход за ним. Лыжные мази, парафин.	1	1		Опрос
1.4.	Основы техники способов передвижения на лыжах.	1	1		
1.5.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	1		Опрос
1.6.	Основные средства восстановления.	1	1		
II	Практическая подготовка	137	26	111	
2.1.	Развитие физических качеств:	59	9	50	
2.1.1	Развитие силовых качеств	20	2	18	Сдача нормативов
	- кроссовая подготовка	9		9	
	-упражнения для развития силы	12	2	10	
2.1.2	Развитие скоростных качеств	8	1	7	Сдача нормативов
	-упражнения для развития скорости и быстроты реакции	4	1	3	
	- беговая подготовка	4		4	
2.1.3	Развитие общей выносливости	20	4	16	Сдача нормативов
	-циклические упражнения на развитие выносливости	8	2	6	
	-беговые упражнения	4		4	
	-подвижные игры и эстафеты	8	2	6	

2.1.4	Совершенствование координационных способностей	11	2	9	Сдача нормативов
	- упражнения на развитие координации	5	1	4	
	-упражнения на ориентирования в пространстве	6	1	5	
2.2	Физическая подготовка	44	9	35	
2.2.1	Общая физическая подготовка	21	5	16	Сдача нормативов
	-комплексы утренней зарядки	4	1	3	
	-строевые команды и приёмы	4	1	3	
	-упражнения без предметов	8	2	6	
	-упражнения с предметами	5	1	4	
2.2.2	Развитие специальной выносливости	10	2	8	Сдача нормативов
	-упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы.	6	1	5	
	-комплекс упражнений на лыжах	4	1	3	
2.2.3	Специальная физическая подготовка	13	2	11	Сдача нормативов
	-подготовительные упражнения для начинающего лыжника.	10	2	8	
	-передвижение на лыжах	3		3	
2.3	Техническая подготовка (Совершенствование техники лыжных ходов.)	34	8	26	
2.3.1	Обучение технике лыжных ходов	10	2	8	Сдача нормативов
	-обучение передвижению скользящим и ступающим шагам без палок	4		4	
	-обучение передвижению	6	2	4	

	скользящим и ступающим шагам с палками				
2.3.2	Обучение техники передвижения по дистанции	24	6	18	Сдача нормативов
	-обучение поворотам на месте и в движении	10	2	8	
	-обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке	8	2	6	
	- обучение подъёмам «ёлочкой, полу ёлочкой»	6	2	4	
III	Промежуточная аттестация				
	Прохождение дистанции на лыжах	В процессе занятий			Тестирование декабрь
	Техника работы рук без палок	В процессе занятий			
	Определение уровня физической подготовленности	В процессе занятий			Тестирование апрель
IV	Итоговое занятие	1	1		
ИТОГО (ч)		144	33	111	

Календарно-тематическое планирование с разбивкой по месяцам.

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого за год
	Основы знаний										7
	Теоретическая подготовка		1	1		2			1		5
	Вводное занятие	1									1
	Итоговое занятие									1	1
	Практическая подготовка										137
	Развитие силовых качеств	2	4	2	2	-	2	2	2	4	20
	Развитие скоростных качеств	2	2	1	-	-	-	-	-	3	8
	Развитие общей выносливости	4	2	4	4	-	-	2	2	2	20
	Развитие спец. выносливости	-	-	-	-	2	2	2	2	2	10
	Общая физическая подготовка	4	4	2	2	-	1	2	4	2	21
	Спец. физическая подготовка	2	1	2	2	2	2	-	2	-	13
	Совершенствование координационных способностей	1	2	-	-	2	-	2	2	2	11
	Совершенствование техники лыжных ходов	-	-	6	8	6	8	6	-	-	34
	Промежуточная аттестация				В процессе занятий				В процессе занятий		
	Итого за месяц:	16ч	16ч	18ч	18ч	14ч	15ч	16ч	15ч	16ч	144ч.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы знаний (7 часов)

Форма контроля: опрос.

- 1. Вводное занятие.** История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. (1 час)

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

- 2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.(1 часа)**

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования

к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях

лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля

- 3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.(1 час)**

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок.

Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

- 4. Основы техники способов передвижения на лыжах.(1 час)**

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах.

Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.(1час)

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления.(1 час)

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Водные процедуры как средство восстановления.

1. Практическая подготовка (137часов.)

Форма контроля: сдача нормативов.

1. Развитие физических качеств (59 часов.)

Беговая подготовка, комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силы и выносливости мышц ног и плечевого пояса, упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости.

2. Физическая подготовка (44 часа.)

Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, комплексы упражнений с предметами и без предметов, утренней зарядки, строевые команды и приёмы. Подвижные и спортивные игры и эстафеты и кроссовая подготовка, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации.

3. Техническая подготовка. (34 часов.)

Обучение способам передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении; обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке; обучение подъемам «елочкой, полуёлочкой», беговым шагом.

III . Промежуточная аттестация проходит в форме тестирования.

В декабре тестирование практическая часть: прохождение дистанции 500 м на время. Техническая часть: Техника работы рук без палок.

В апреле тестирование: определение уровня физической подготовленности (выполнение контрольных нормативов)

Практическая часть: Оценивается по нормативам выполнения прохождения определенной дистанции на этапе подготовки.

Техническая часть: Оценка качества освоения техники выполнения контрольного упражнения.

Оценивается по пятибалльной системе, в которой :

«5» баллов: двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» балла: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» балла: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2»балла: двигательное действие выполнено неправильно, неуверенно, нечетко.

«1» балл: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками

Основными **методами** оценки техники владения двигательными действиями являются: методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Тестирование (декабрь)

№ п/п	Контрольное упражнение	Мальчики (8-9 лет)	Девочки (8-9 лет)
1	Прохождение дистанции на лыжах 500м (мин, сек)	3.45	4.00
2	Техника работы рук без палок (баллы)	3	3

Тестирование (апрель)

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики (8-9 лет)	Девочки (8-9 лет)
1	Поднимание туловища (мин/раз)	37	32
2	Прыжок с места (см)	160	155
3	Отжимание (раз)	-	12
4	Подтягивание (раз)	7	-
5	Бег 60м (сек)	10,6	10,8
6	Бег 300м (мин, сек)	1.05	1.15

IV. Итоговое занятие.

Подведение итогов года.

Группа начальной подготовки — 2 года обучения.

Учебно-тематический план с разбивкой
на теоретические и практические занятия по этапам подготовки:

	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
I	Основы знаний	6	6		
1.1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	2	2		
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь лыжника.	2	3		Опрос
1.3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	2	2		Опрос
II	Практическая подготовка	137	20	117	
2.1.	Развитие физических качеств:	55	11	44	
2.1.1	Развитие силовых качеств	20	4	16	Сдача нормативов
	- кроссовая подготовка	12	2	10	
	-упражнения для развития силы	10	2	8	
2.1.2	Развитие скоростных качеств	10	2	8	Сдача нормативов
	-упражнения для развития скорости и быстроты реакции	4	1	3	
	- беговая подготовка	6	1	5	
2.1.3	Развитие общей выносливости	14	3	14	Сдача нормативов
	-циклические упражнения на развитие выносливости	6	2	4	

	-беговые упражнения	4		4	
	-подвижные игры и эстафеты	4	1	3	
2.1.4	Совершенствование координационных способностей	9	2	7	Сдача нормативов
	- упражнения на развитие координации	5	1	4	
	-упражнения на ориентирования в пространстве	4	1	3	
2.2	Физическая подготовка	48	9	39	
2.2.1	Общая физическая подготовка	19	4	15	Сдача нормативов
	-комплексы утренней зарядки	2		2	
	-строевые команды и приёмы	4	1	3	
	-упражнения без предметов	8	2	6	
	-упражнения с предметами	5	1	4	
2.2.2	Развитие специальной выносливости	16	3	16	Сдача нормативов
	-упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы.	10	2	8	
	-комплекс упражнений на лыжах	6	1	5	
2.2.3	Специальная физическая подготовка	13	2	13	Сдача нормативов
	-подготовительные упражнения для начинающего лыжника.	10	2	8	
	-передвижение на лыжах	3		3	
2.3	Техническая подготовка (Совершенствование техники лыжных ходов.)	34	8	26	Сдача нормативов
2.3.1	Обучение технике лыжных ходов	10	2	10	
	-обучение передвижению скользящим и ступающим шагам без палок	4		4	
	-обучение передвижению скользящим и ступающим шагам с палками	6	2	4	

2.3.2	Обучение техники передвижения по дистанции	24	6	24	Сдача нормативов
	-обучение поворотам на месте и в движении	10	3	7	
	-обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке	8	2	6	
	- обучение подъёмам «ёлочкой, полуёлочкой»	6	1	5	
III	Промежуточная аттестация				
	Прохождение дистанции на лыжах	В процессе занятий			Тестирование (декабрь)
	Техника работы рук	В процессе занятий			
	Определение уровня физической подготовленности	В процессе занятий			Тестирование (апрель)
IV	Итоговое занятие	1	1		
ИТОГО (ч)		144	35	109	

2 год обучения. Календарно-тематическое планирование с разбивкой по месяцам.

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого за год
	Основы знаний										7
	Теоретическая подготовка		1	1		2			1		5
	Вводное занятие	1									1
	Итоговое занятие									1	1
	Практическая подготовка										137
	Развитие силовых качеств	2	4	2	2	-	2	2	2	4	20
	Развитие скоростных качеств	2	2	1	-	-	-	-	2	3	10
	Развитие общей выносливости	4	2	2	-	-	-	2	2	2	14
	Развитие спец. выносливости	-	2	2	2	2	2	2	2	2	16
	Общая физическая подготовка	4	2	2	2	-	1	2	4	2	19
	Спец. физическая подготовка	2	1	2	2	2	2	-	2	-	13
	Совершенствование координационных способностей	1	2	-	-	-	-	2	2	2	9
	Совершенствование техники лыжных ходов	-	-	6	8	8	8	6	-	-	34
	Промежуточная аттестация				В процессе занятий				В процессе занятий		
	Итого за месяц:	16ч	16ч	18ч	16ч	14ч	15ч	16ч	17ч	16ч	144ч.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Основы знаний (7 часов)

Форма контроля: опрос.

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. (2 часа)

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. (2 часа)

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. (2 часа)

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным

двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

II. Практическая подготовка (137 часов.)

Форма контроля: сдача нормативов.

1. Развитие физических качеств (55 часов.)

Беговая подготовка, комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силы и выносливости мышц ног и плечевого пояса, упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости.

2. Физическая подготовка (48 час.)

Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, комплексы упражнений с предметами и без предметов, утренней зарядки, строевые команды и приёмы. Подвижные и спортивные игры и эстафеты и кроссовая подготовка, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации.

3. Техническая подготовка. (34 часов.)

Обучение способам передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении; обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке; обучение подъемам «елочкой, полуелочкой», беговым шагом.

III. Промежуточная аттестация проходит в форме тестирования.

В декабре тестирование состоит из 2 частей:

Практическая часть: прохождение дистанции 500 м на время.

Техническая часть: Техника работы рук.

В мае тестирование: определение уровня физической подготовленности (выполнение контрольных нормативов)

Практическая часть: Оценивается по нормативам выполнения прохождения определенной дистанции на этапе подготовки.

Техническая часть: Оценка качества освоения техники выполнения контрольного упражнения.

Оценивается по пятибалльной системе, в которой :

«5» баллов: двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» балла: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» балла: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2»балла: двигательное действие выполнено неправильно, неуверенно, нечетко.

«1» балл: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками

Основными **методами** оценки техники владения двигательными действиями являются: методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Тестирование (декабрь)

№ п/п	Контрольное упражнение	Мальчики (9-10 лет)	Девочки (9-10 лет)
1	Прохождение дистанции на лыжах 500м (мин, сек)	3.20	3.40
2	Техника работы рук (баллы)	3	3

Тестирование (апрель)

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики (9-10 лет)	Девочки (9-10 лет)
1	Поднимание туловища (мин/раз)	39	35
2	Прыжок с места (см)	165	160
3	Отжимание (раз)	-	13
4	Подтягивание (раз)	8	-
5	Бег 60м (сек)	10,3	10.5
6	Бег 500м (мин, сек)	2.30	2.35

IV. Итоговое занятие.

Подведение итогов года.

Учебно-тенировочная группа 3 год обучения.

Учебно-тематический план

	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
I	Основы знаний	8	8		
	Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России.	2	2		
	Спорт и здоровье.	2	2		Опрос
	Лыжный инвентарь, мази, парафин.	1	1		Опрос
	Основы техники лыжных ходов.	2	2		
	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	1		Опрос
II	Практическая подготовка	207	45	162	
2.1.	Развитие физических качеств:	100	22	78	
2.1.1	Развитие силовых качеств	30	8	30	Сдача нормативов
	- кроссовая подготовка	14	4	10	
	-упражнения для развития силы	10	3	7	
	-упражнения для развития силы со специальным инвентарем	6	1	5	
2.1.2	Развитие скоростных качеств	20	4	16	Сдача нормативов
	-упражнения для развития скорости и быстроты реакции	6	1	5	
	-упражнения на скоростную выносливость	6	1	5	
	- беговая подготовка	8	2	6	
2.1.3	Развитие общей выносливости	29	8	21	Сдача нормативов
	-циклические упражнения на развитие	9	3	6	

	выносливости				
	-беговые упражнения	16	4	12	
	-спортивные игры и эстафеты	4	1	3	
2.1.4	Совершенствование координационных способностей	21	4	21	Сдача нормативов
	- упражнения на развитие координации	11	2	9	
	-упражнения на ориентирования в пространстве	10	2	8	
2.2	Физическая подготовка	73	15	58	
2.2.1	Общая физическая подготовка	26	6	20	Сдача нормативов
	-комплексы утренней зарядки	2		2	
	-круговые-силовые тренировки	10	4	6	
	-упражнения на тренажерах	8	2	6	
	-упражнения с предметами	6		6	
2.2.2	Развитие специальной выносливости	24	4	24	Сдача нормативов
	-упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы.	12	2	10	
	-комплекс упражнений на лыжах	12	2	10	
2.2.3	Специальная физическая подготовка	23	5	17	Сдача нормативов
	-подготовительные упражнения	10	2	8	
	-специальные упражнения	13	3	10	
2.3	Техническая подготовка (Совершенствование техники лыжных ходов.)	34	8	26	
2.3.1	Обучение технике лыжных ходов	26	7	26	Сдача нормативов
	-обучение попеременному двухшажному ходу	8	2	6	

	-обучение коньковому ходу	10	3	7	
	-обучение одновременным ходам	8	2	6	
2.3.2	Обучение техники передвижения по дистанции	8	1	8	Сдача нормативов
	-обучение спускам в «средней, низкой» стойке	4	1	3	
	- обучение подъёмам «ёлочкой»	4		4	
III	Промежуточная аттестация				
	Прохождение дистанции на лыжах	В процессе занятия			Тестирование (декабрь)
	Техника одновременного безшажного хода	В процессе занятия			
	Определение уровня физической подготовленности	В процессе занятия			Тестирование (апрель)
IV	Итоговое занятие	1	1		
ИТОГО (ч)		162	54	216	

Календарно-тематическое планирование с разбивкой по месяцам.

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого за год
	Основы знаний										9
	Теоретическая подготовка	1	2	1		2			1		5
	Вводное занятие	1									1
	Итоговое занятие									1	1
	Практическая подготовка										207
	Развитие силовых качеств	4	4	4	2	2	2	4	4	4	30
	Развитие скоростных качеств	2	2	4	2	2	-	2	4	2	20
	Развитие общей выносливости	4	4	2	2	2	4	2	4	3	29
	Развитие спец. выносливости	4	4	-	4	2	2	4	2	2	24
	Общая физическая подготовка	4	4	4	2	2	4	2	2	2	26
	Спец. физическая подготовка	2	2	3	2	2	2	4	2	4	23
	Совершенствование координационных способностей	4	4	2	2	-	2	2	3	2	21
	Совершенствование техники лыжных ходов	-	-	6	8	6	8	6	-	-	34
	Промежуточная аттестация				В процессе занятий				В процессе занятий		
	Итого за месяц:	26ч	26ч	26ч	24ч	20ч	24ч	26ч	22ч	22ч	216ч.

Содержание программы.

1. Основы знаний (8 часов)

Форма контроля: опрос.

1.Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России. (2 часа)

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене.

Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков.

История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье. (2 часа)

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях.

Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины. (1 часа)

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.

4. Основы техники лыжных ходов. (2 часов)

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременно-двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам. (1 час)

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований.

Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш.

Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

II. Практическая подготовка (207 часов.)

Форма контроля: сдача нормативов.

1. Развитие физических качеств (100 час.)

Кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Упражнения направленные на повышение общей и силовой выносливости. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

2. Физическая подготовка. (73 часа.)

Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые упражнения, развивающие общую и специальную выносливость

3. Техническая подготовка (34 час.)

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет 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) и формирование целесообразного ритма двигательных действий

при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование

- для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Совершенствование техники подъёмов и спусков.

4. Промежуточная аттестация проходит в форме тестирования.

В декабре тестирование состоит из 2 частей:

Практическая часть: прохождение дистанции 1000 м на время.

Техническая часть: Техника одновременного бесшажного хода.

В апреле тестирование: определение уровня физической подготовленности (выполнение контрольных нормативов)

Практическая часть: Оценивается по нормативам выполнения прохождения определенной дистанции на этапе подготовки.

Техническая часть: Оценка качества освоения техники выполнения контрольного упражнения.

Оценивается по пятибалльной системе, в которой :

«5» баллов: двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» балла: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» балла: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2»балла: двигательное действие выполнено неправильно, неуверенно, нечетко.

«1» балл: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками

Основными **методами** оценки техники владения двигательными действиями являются: методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный

Тестирование (декабрь)

№ п/п	Контрольное упражнение	Мальчики (11-12лет)	Девочки (11-12 лет)
1	Прохождение дистанции на лыжах 1000м (мин, сек)	6.00	6.20
2	Техника одновременного бесшажного хода (баллы)	3	3

Тестирование (апрель)

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики (11-12лет)	Девочки (11-12 лет)
1	Поднимание туловища (мин/раз)	43	37
2	Прыжок с места (см)	170	165
3	Отжимание (раз)	-	15
4	Подтягивание (раз)	9	-
5	Бег 60м (сек)	10,0	10.3
6	Бег 500м (мин, сек)	2.10	2.20

IV. Итоговое занятие. Подведение итогов года.

Учебно-тренировочная группа 4 год обучения.

Учебно-тематический план

	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
I	Основы знаний	8	8		
	Вводное занятие. Лыжные гонки в России.	2	2		
	Спорт и здоровье.	2	2		Опрос
	Лыжный инвентарь, мази, парафин.	1	1		
	Основы техники лыжных ходов.	2	2		Опрос
	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	1		
II	Практическая подготовка	207	44	163	
2.1.	Развитие физических качеств:	91	21	70	
2.1.1	<i>Развитие силовых качеств</i>	30	8	30	Сдача нормативов
	- кроссовая подготовка	14	4	10	
	-упражнения для развития силы	10	3	7	
	-упражнения для развития силы со специальным инвентарем	6	1	5	
2.1.2	<i>Развитие скоростных качеств</i>	17	4	13	Сдача нормативов
	-упражнения для развития скорости и быстроты реакции	6	2	4	
	-упражнения на скоростную выносливость	6	2	4	
	- беговая подготовка	5		5	
2.1.3	<i>Развитие общей выносливости</i>	24	5	19	Сдача нормативов
	-циклические упражнения на развитие	4	1	3	

	силовой и скоростно-силовой выносливости				
	-беговые упражнения	16	3	13	
	- упражнения на развитие общей выносливости	4	1	3	
2.1.4	Совершенствование координационных способностей	20	4	16	Сдача нормативов
	- упражнения на развитие координации	10	2	8	
	-упражнения на ориентирования в пространстве	10	2	8	
2.2	Физическая подготовка	83	18	65	
2.2.1	Общая физическая подготовка	24	6	24	Сдача нормативов
	-комплексы утренней зарядки	2		2	
	-круговые-силовые тренировки	9	3	6	
	-упражнения на тренажерах	8	2	6	
	-упражнения с предметами	5	1	4	
2.2.2	Развитие специальной выносливости	30	6	24	Сдача нормативов
	-упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы.	15	3	12	
	-бег с имитацией	15	3	12	
2.2.3	Специальная физическая подготовка	29	6	29	Сдача нормативов
	-- имитационные упражнения	15	3	12	
	-специальные упражнения	14	3	11	
2.3	Техническая подготовка (Совершенствование техники лыжных ходов.)	33	5	27	
2.3.1	Обучение технике лыжных ходов	33	5	27	Сдача нормативов
	- совершенствование техники классических	8	1	7	

	ходов				
	-совершенствование техники конькового хода	9	2	7	
	-отработка согласованности основных элементов лыжных ходов	6	1	5	
	-совершенствование техники подъемов	6	1	5	
	-совершенствование техники спусков	4		4	
III	Промежуточная аттестация				
	Прохождение дистанции на лыжах	В процессе занятий.			Тестирование (декабрь)
	Техника попеременного двухшажного хода.	В процессе занятий.			
	Определение уровня физической подготовленности	В процессе занятий.			Тестирование (апрель)
IV.	Итоговое занятие.	1	1		
ИТОГО (ч)		216	55	161	

Календарно-тематическое планирование с разбивкой по месяцам.

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого за год
	Основы знаний										9
	Теоретическая подготовка		2	1	1	2			1		5
	Вводное занятие	1									1
	Итоговое занятие									1	1
	Практическая подготовка										207
	Развитие силовых качеств	4	4	4	2	2	2	4	4	4	30
	Развитие скоростных качеств	4	-	-	2	2	-	2	4	3	17
	Развитие общей выносливости	2	4	2	2	-	4	2	4	4	24
	Развитие специальной выносливости	4	6	4	4	2	2	4	2	2	30
	Общая физическая подготовка	4	4	2	2	2	-	2	4	4	24
	Специальная физическая подготовка	3	4	4	2	2	4	4	2	4	29
	Совершенствование координационных способностей	4	2	2	3	-	2	2	3	2	20
	Совершенствование техники лыжных ходов	-	-	5	8	6	8	6	-	-	33
	Промежуточная аттестация				В процессе занятий				В процессе занятий		
	Итого за месяц:	26ч	26ч	24ч	26ч	18ч	22ч	26ч	24ч	24ч	216ч.

Содержание программы.

1. Основы знаний (8 часов)

Форма контроля: опрос.

1.Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России. (2 часа)

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене.

Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков.

История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье. (2 часа)

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях.

Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины. (1 час)

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.

4. Основы техники лыжных ходов. (2 часов)

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременно-двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам. (1 час)

Деление участников по возрасту и полу
Права и обязанности участников соревнований.

Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш.

Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

II. Практическая подготовка (207 часов.)

Форма контроля: сдача нормативов.

1. Развитие физических качеств (91час.)

Кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Упражнения направленные на повышение общей и силовой выносливости Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

4. Физическая подготовка. (83 часа.)

Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

5. Техническая подготовка (33 час.)

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет 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) и формирование целесообразного ритма двигательных действий

при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование

- для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Совершенствование техники подъёмов и спусков.

III. Промежуточная аттестация

В декабре тестирование практическая часть: прохождение дистанции 2000 м на время. Техническая часть: Техника попеременного двухшажного хода.

В апреле тестирование: определение уровня физической подготовленности (выполнение контрольных нормативов)

Тестирование (декабрь)

№ п/п	Контрольное упражнение	Мальчики (12-13 лет)	Девочки (12-13 лет)
1	Прохождение дистанции на лыжах 1000м (мин, сек)	12.00	12.30
2	Техника попеременного двухшажного хода (баллы)	3	3

Тестирование (апрель)

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики (12-13 лет)	Девочки (12-13 лет)
1	Поднимание туловища (мин/раз)	45	40

2	Прыжок с места (см)	175	165
3	Отжимание (раз)	-	15
4	Подтягивание (раз)	9	-
5	Бег 60м (сек)	9.6	10.0
6	Бег 500м (мин, сек)	2.10	2.20

IV. Итоговое занятие. (1 час)

Подведение итогов года.

Учебно-тренировочная группа 5 год обучения.

Учебно-тематический план

	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
I	Основы знаний	8	8		
	Вводное занятие	1	1		
	Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.	2	2		Опрос
	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	2	2		Опрос
	Основы методики тренировки лыжника-гонщика.	2	2		Опрос
	Основы техники лыжных ходов.	1	1		
II	Практическая подготовка	207	36	171	
2.1.	Развитие физических качеств:	91	15	76	
2.1.1	Развитие силовых качеств	30	5	25	Сдача нормативов
	- кроссовая подготовка	14	3	11	
	-упражнения для развития силы	10	2	8	
	-упражнения для развития силы со специальным инвентарем	6		6	
2.1.2	Развитие скоростных качеств	17	2	15	Сдача нормативов
	-упражнения для развития скорости и быстроты реакции	6	1	5	
	-упражнения на скоростную выносливость	6	1	5	
	- беговая подготовка	5		5	

2.1.3	Развитие общей выносливости	24	4	20	Сдача нормативов
	-циклические упражнения на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости	4		4	
	-беговые упражнения	16	4	12	
	- упражнения на развитие общей выносливости	4		4	
2.1.4	Совершенствование координационных способностей	20	4	20	Сдача нормативов
	- упражнения на развитие координации	10	2	8	
	-упражнения на ориентирования в пространстве	10	2	8	
2.2	Физическая подготовка	83	16	67	
2.2.1	Общая физическая подготовка	24	4	20	Сдача нормативов
	-комплексы утренней зарядки	2		2	
	-круговые-силовые тренировки	9	2	7	
	-упражнения на тренажерах	8	2	6	
	-упражнения с предметами	5		5	
2.2.2	Развитие специальной выносливости	30	6	24	Сдача нормативов
	-упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы.	15	3	12	
	-бег с имитацией	15	3	12	
2.2.3	Специальная физическая подготовка	29	6	29	Сдача нормативов
	-- имитационные упражнения	15	3	12	
	-специальные упражнения	14	3	11	
2.3	Техническая подготовка (Совершенствование техники лыжных ходов.)	33		33	

2.3.1	Обучение технике лыжных ходов	33	5	28	Сдача нормативов
	- совершенствование техники классических ходов	8	1	7	
	-совершенствование техники конькового хода	9	1	8	
	-отработка согласованности основных элементов л/ходов	6	1	5	
	-совершенствование техники подъемов	6	1	5	
	-совершенствование техники спусков	4	1	3	
III	Промежуточная аттестация				
	Прохождение дистанции на лыжах	В процессе занятий.			Тестирование (декабрь)
	Техника попеременного двухшажного хода.	В процессе занятий.			
	Определение уровня физической подготовленности	В процессе занятий.			Тестирование (апрель)
IV	Итоговое занятие.	1	1		
ИТОГО (ч)		216	45	171	

5 год Календарно-тематическое планирование с разбивкой по месяцам.

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого за год
	Основы знаний										9
	Теоретическая подготовка		2	1	1	2			1		5
	Вводное занятие	1									1
	Итоговое занятие									1	1
	Практическая подготовка										207
	Развитие силовых качеств	4	4	4	2	2	2	4	4	4	30
	Развитие скоростных качеств	4	-	-	2	2	-	2	4	3	17
	Развитие общей выносливости	2	4	2	2	-	4	2	4	4	24
	Развитие специальной выносливости	4	6	4	4	2	2	4	2	2	30
	Общая физическая подготовка	4	4	2	2	2	-	2	4	4	24
	Специальная физическая подготовка	3	4	4	2	2	4	4	2	4	29
	Совершенствование координационных способностей	4	2	2	3	-	2	2	3	2	20
	Совершенствование техники лыжных ходов	-	-	5	8	6	8	6	-	-	33
	Промежуточная аттестация				В процессе занятий				В процессе занятий		
	Итого за месяц:	26ч	26ч	24ч	26ч	18ч	22ч	26ч	24ч	24ч	216ч.

Содержание программы.

I. Основы знаний (8 часов)

Форма контроля: опрос.

1.Вводное занятие. (1час)

Ознакомление с программными требованиями техникой безопасности на занятиях. Правила итоговой аттестации.

2. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ. (2 часа.)

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно- тренировочной группы.

2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. (2 часа)

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико- биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями.

Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники лыжных ходов.(2 часа)

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика. (1 час)

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годового тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годовом цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.

II. Практическая подготовка. (206 часов)

Форма контроля: сдача нормативов.

1. Развитие силовых качеств. (91 часов.)

Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

2. Физическая подготовка. (83 часа.)

Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые.

Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

3. Техническая подготовка (33 часа)

Совершенствование техники конькового и классического ходов; совершенствование техники подъёмов и спусков; совершенствование техники перехода с хода на ход.

III. Промежуточная аттестация

В декабре формой промежуточной аттестации является тестирование практическая часть: прохождение дистанции 2000 м на время. Техническая часть: Техника лыжных ходов

№ п/п	Контрольное упражнение	Мальчики (13-14лет)	Девочки (13-14 лет)
1	Прохождение дистанции на лыжах 1000м (мин, сек)	10.50	11.20
2	Техника одновременного бесшажного хода (баллы)	3	3

Итоговая аттестация (апрель)

Программа завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме В данной программе это тестирование уровня физических качеств и теоретическое тестирование.

Контрольно-измерительные материалы

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики (13-14лет)	Девочки (13-14 лет)
1	Поднимание туловища (мин/раз)	47	43
2	Прыжок с места (см)	185	175
3	Отжимание (раз)	-	15
4	Подтягивание (раз)	9	-
5	Бег 60м (сек)	9.5	9.8
6	Бег 1000м (мин, сек)	3.30	3.50
7	Теоретическое тестирование. (количество правильных ответов)	12	12

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.
 4. Исходная поза отталкивания палками. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 5. При выносе рук вперед происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
 6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.
 7. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
 8. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.
 9. Палки наклонены: а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь
 10. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 11. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 12. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.
 13. Поза окончания отталкивания палками. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.
 14. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

IV. Итоговое занятие.

Подведение итогов года.

Материально-техническое оснащение учебного процесса внеурочной деятельности по программе «Лыжные гонки».

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1	Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А.Горский, А.А. Тимофеев, Д.В.Смирнов и др. ; под ред. В.А. Горского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 111с. Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Рабочая программа «Лыжные гонки», составитель Дель О.Н.	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Лыжный спорт: Учеб. Для инт-ов и техн. Физ. Культ./Под ред. В.И. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. – М: Физкультура и спорт, 1989. – 319с.	Ф
2.2.	Г.И. Погадаев Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2000 г.	Д
2.3.	Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий / авт.-сост. М.В.Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006.—171с.	Д
2.4.	Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11классы / А.Ю.Патрикеев. – Волгоград : Учитель :ИП Гридин Л.Е., 2014. – 237с.	Д
2.5.	В. П. Горшков, В. П. Ворошнин, А. Н. Мальцева. Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области. – Челябинск.» Челябинский Дом печати» 1994 г.	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.2.	Стенка гимнастическая	П

5.4.	Мячи: набивные весом 1 кг ,3 кг	П
5.5.	Мячи баскетбольные	П
5.6.	Мячи волейбольные	П
5.7.	Мячи футбольные	П
5.8.	Лыжи пластиковые	К
5.9	Ботинки лыжные	К
5.10.	Палки лыжные	К
5.11.	Аптечка	Д

Приложение №1

Для успешного освоения программы «Лыжные гонки», в период возникновения экстремальных ситуаций мной был создан ряд презентаций по различным разделам программы. А так же разработаны творческие задания.

Ссылки на материал занятий:

<https://cloud.mail.ru/public/u4dC/97yFJVhah>

<https://cloud.mail.ru/public/4mMX/TtwhXRCgn>

<https://cloud.mail.ru/public/CbxV/VxuYJfybM>

<https://cloud.mail.ru/public/1WE5/WwzFgsLDy>

<https://cloud.mail.ru/public/aiJu/bUmoKHyex>

<https://cloud.mail.ru/public/u4dC/97yFJVhah>

<https://cloud.mail.ru/public/AtR6/YmEKdKsAJ>

<https://cloud.mail.ru/public/NdqG/u6XqyyK6A>

<https://cloud.mail.ru/public/Aufv/mJm9n5fzP>

<https://cloud.mail.ru/public/cTNo/piKTBvC17>

<https://cloud.mail.ru/public/AnG5/JHvd9BNUq>

<https://cloud.mail.ru/public/4Ff1/Q5f6i3TE2>

<https://cloud.mail.ru/public/ddMc/ZdZYJCChf>

Обратная связь осуществляется посредством отправления фото и видео материалов о выполнении заданий, с использованием таких ресурсов как электронная почта, Viber, WhatsApp

Ссылки на выполнения занятий:

<https://cloud.mail.ru/stock/uVhj4AeGF9skVvg4jvB8rxcP>

<https://cloud.mail.ru/stock/2UAFBWeC8tc5HgzSiZx8nfRi>

<https://cloud.mail.ru/stock/3ra92bJXGtUsiSDBi3gSVbRi>



VID_20200517_2046
05.mp4



VID_20200517_2035
34.mp4



