

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Лахденпохская районная детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
протокол
от «_____» июля 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МКУ ДО «ЛРДЮСШ»
_____/Е.В. Лысенко/
приказ № ____ от «___» июля 20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОГРАММЫ
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7 – 9 лет
Срок реализации: 2 год

Составители:
Кузнецова И.А., заместитель директора
МБУ ДО «ЛРДЮСШ»

Республика Карелия
г. Лахденпохья
2022 год

I. Пояснительная записка

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается 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.

Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей 7-8 лет, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для подготовки в дальнейшем обучающихся к освоению дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019г № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки».

- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14.

- Постановление Администрации Лахденпохского муниципального района от 04 февраля 2020 года № 66 «Об утверждении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Лахденпохском муниципальном районе».

Актуальность данной программы выражается доступностью для самого широкого круга занимающихся. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом на начальном этапе обучения.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться лыжами с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «лыжные гонки» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивной школе.

Педагогическая целесообразность программы. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

- Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Отличительные особенности - больше внимания уделяется общефизической подготовке обучающихся, специальной физической подготовке.

Принципы, лежащие в основе программы:

- Принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки)

- Принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для дальнейшей подготовки обучающихся к освоению дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки».

Адресат программы. Программа предназначена для детей от 7 до 9 лет.

Условия набора. К занятиям в группах данных этапов допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских

противопоказаний. Могут заниматься обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, имеющие допуск врача.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Локальным актом образовательного учреждения с учетом рекомендаций СанПиН и составляет от 12 до 15 человек.

Объем и сроки освоения программы.

Общее количество учебных часов за весь период обучения (43 учебные недели) – 430 часов.

Программа рассчитана на два года обучения. Первый год обучения – 172 часа. Второй год обучения – 258 часов.

Форма обучения – очная.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия. Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

Количество часов и занятий в неделю: 4 учебных часа (1 год обучения).

6 учебных часов (2 год обучения).

II. Цель и задачи программы

2.1. Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством формирования устойчивых умений и навыков по виду спорта «Лыжные гонки».

2.2. Задачи:

Личностные

- Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по лыжным гонкам;
- Развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
- Воспитание черт спортивного характера;
- Формирование умений, направленных на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;
- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лыжным гонкам.

Предметные

- Знания по истории развития лыжных гонок, правилам соревнований;
- Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- Овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений.

III. Учебно – тематический план

Виды подготовки	1-ый год обуч.			2-ой год обуч.			Итого часов
	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
Теоретическая	6	-	6	8	-	8	14
Общая физическая (ОФП)	2	92	94	2	126	128	222
Специальная физическая (СФП)	2	36	38	2	42	44	82
Техническая	2	18	20	2	24	26	46
Тактическая	-	-	-	2	22	24	24
Медицинский осмотр	-	2	2	-	2	2	4
Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях	2	10	12	2	24	26	38
Всего	14	158	172	18	240	258	430
Итого часов в год (43 уч.недели)	172			258			430

IV. Содержание учебно-тематического плана

1-ый год обучения.

Теоретическая подготовка – 6 часа

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Форма контроля: устный опрос

Общая физическая подготовка – 94 часа (теория – 2 часа, практика – 92 часа)

1. Быстрота. Бег на месте с максимальным темпом (в упоре о гимнастическую стенку, без упора); бег с максимальной частотой движений (по разметкам, через набивные мячи и гимнастические палки); бег с максимальной скоростью на дистанцию 15-20 м.; подвижные игры – «День и ночь», «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки».

2. Силовые способности. Комплексы общеразвивающих упражнений силовой направленности с локальным воздействием на отдельные мышечные группы; лазание по канату (в два и три приема); подтягивание туловища из виса на руках (девочки из виса лежа); приседания с отягощением; прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево (поочередно на правой и левой); прыжки на месте (одновременные, поочередные с одноименным и разноименным движением рук); многоскоки; преодоление препятствий с опорой на правую руку и левую ногу и наоборот.

3. Выносливость. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1000 метров; равномерный бег в режиме большой интенсивности в сочетании с ходьбой (мальчики до 800 м, девочки до 500 м), повторное пробегание дистанции в режиме субмаксимальной мощности (мальчики 100 м, девочки 60 м). Подвижные игры – «Ручей», «Кросс по кругу», «Бег с выбыванием». Передвижение на лыжах по учебной дистанции.

4. Ловкость. Челночный бег; акробатические упражнения: кувырок вперед с переходом на быстрый бег; ходьба и бег по рейке гимнастической скамьи; разноименное движение рук и ног, наклоны туловища, стоя на рейке гимнастической скамьи; быстрые передвижения лицом и спиной вперед.

5. Гибкость. Комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений на растягивание (в висах).

Форма контроля: Контрольные испытания, выполнение нормативов, зачет.

Специальная физическая подготовка – 38 часов (теория – 2 часа, практика – 36 часов)

1. Быстрота. Старты с ускорением из различных положений; бег на месте с максимальной частотой движения; бег с максимальной скоростью на дистанцию 15-20 метров; эстафеты типа «Гонка преследования».

2. Силовые способности. Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительными отягощениями на различные группы мышц; прыжки с продвижением вперед, через препятствия; спрыгивание; напрыгивания; многоскоки; сгибание и разгибание рук в упоре, сгибание туловища из положения лежа на спине. Передвижение на лыжах за счет работы рук.

3. Выносливость. Равномерный бег; кроссовый бег; эстафеты с протяженностью этапов до 60 м; передвижение на лыжах с равномерной скоростью передвижения; повторное прохождение дистанций до 60 м с максимальной скоростью.

4. Ловкость. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты из разных исходных положений; мини-спортивные и подвижные игры); упражнения на лыжах (повороты на месте прыжком с опорой на палки; комбинированные эстафеты на лыжах).

5. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

Техническая подготовка – 20 часа (теория – 2 часа, практика – 18 часов)

1. Имитационные упражнения – переходы с одного лыжного хода на другой; одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.

2. Передвижения на лыжах – одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; переходы с переменного двухшажного хода на одновременные (двухшажный и одношажный) ходы; повороты на параллельных лыжах плугом.

3. Прохождение дистанции – с равномерной постоянной скоростью попеременным двухшажным ходом 1 км; одновременным двухшажным 400 м; одновременным одношажным 200 м.

Форма контроля: Контрольные испытания, выполнение нормативов, зачет.

Медицинский осмотр (2 часа) проводится дважды в начале учебного года.

Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях – 12 часов (теория - 2 часа, практика - 10 часов).

1. Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный спорт, его возникновение и развитие. Выдающиеся достижения российских лыжников.

2. Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

3. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности).

4. Участие в соревнованиях по ОФП

5. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

Форма контроля: Контрольные испытания, выполнение нормативов, зачет.

2-ой год обучения.

Теоретическая подготовка – 8 часа.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях лыжными гонками. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Правила ухода за лыжами и их хранения. Сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на организм человека; необходимость разминки в занятиях спортом; личная гигиена спортсмена.

Общая физическая подготовка – 128 часа (теория – 2 часа, практика – 126 часов)

1. Быстрота. Повторный бег с максимальной скоростью (10-15 м); метание малых мячей по движущейся мишени (по катящемуся футбольному мячу, по раскачивающемуся обручу, повешенному на разной высоте); ускорение из разных исходных положений.

2. Силовые способности. Комплексы общеразвивающих упражнений с отягощениями (массой собственного тела, набивными мячами, гантелями); повторный бег вверх по отлогому склону; лазание по канату (в два и три приема); передвижение на руках из положения лежа на животе с помощью партнера; передвижения в висе на высокой перекладине; опорные прыжки; многоскоки; прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, ногой;

прыжки по разметкам с изменением расстояния между разметками; подвижные игры: «Захват высоты», «Перетягивание через линию», «Гонка тачек».

3. Выносливость. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1 км; повторный бег на дистанцию 200-400 м; прыжки со скакалкой с продвижением вперед (1 – 3 мин.); передвижение на лыжах по учебной дистанции.

4. Ловкость. Бег с доставанием и подниманием предметов, лежащих на возвышенной опоре и на земле; акробатические упражнения; полосы препятствий, включающие в себя упражнения с различной биомеханической структурой и направлением движения; челночный бег; метание малых мячей на точность и дальность (правой и левой руками); подвижные игры: «Охотники и утки», «Метко в цель», «Состязание пингвинов»; эстафеты.

5. Гибкость. Комплексы общеразвивающих упражнений на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц.

Специальная физическая подготовка – 44 часа (теория – 2 часа, практика – 42 часов)

1. Быстрота. Бег на короткие дистанции (30 – 60 м) с максимальной скоростью; челночный бег; эстафеты. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью на дистанции 60 – 80 м; эстафеты на лыжах.

2. Силовые способности. Комплексы развивающих упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы; бег, прыжки с дополнительным отягощением; эстафеты типа «Переноски грузов».

3. Выносливость. Повторное пробегание дистанции 100 – 150 м с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег на дистанцию для мал. до 300 м и дев. до 200 м с чередованием скорости передвижения; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; повторный бег «змейкой» в режиме большой интенсивности (мал. до 350 м, дев. до 200 м); игра в баскетбол по упрощенным правилам.

4. Ловкость. Преодоление полосы препятствий с изменяющимися направлениями движений, режимами работы и биомеханической структурой двигательных действий; комплексы упражнений на ограниченной опоре (упражнения с изменением центра тяжести по отношению к опоре; с разной амплитудой движений и скоростью выполнения); упражнения на дифференцировку мышечных усилий, перераспределение массы тела на различные звенья тела; мини-спортивные и подвижные игры.

5. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

Технико – тактическая подготовка – 50 часов (теория – 4 часов, практика – 46 часов)

1. Имитационные упражнения: попеременный четырехшажный ход; коньковый ход; переходы с одновременных ходов на попеременные.

2. Передвижение на лыжах: попеременный четырехшажный ход; коньковый ход; торможение боковым соскальзыванием; преодоление препятствий на лыжах (перешагивание, перепрыгивание, перелезание); переходы с одновременных ходов на попеременные.

3. Прохождение дистанций: с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом в режиме умеренной интенсивности до 1,5 км, в режиме большой интенсивности до 800 м; одновременным двухшажным ходом в режиме умеренной интенсивности от 600 до 800 м; одновременным одношажным ходом от 300 до 400 м.

Медицинский осмотр (2 часа) проводится дважды в начале и конце учебного года.

Восстановительные мероприятия – 4 часа (теория – 2 часа, практика – 2 часа)

Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях – 26 часов (теория - 2 часа, практика - 24 часа).

1. Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях. Правила обращения, ухода и хранения лыжного инвентаря. Умение выбрать индивидуального лыжного снаряжения.

2. Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

3. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, ловкость).

4. Участие в соревнованиях по ОФП.

5. Участие в 6-8 соревнованиях по лыжным гонкам.

V. Планируемые результаты

По результатам обучения данной программы, должны быть достигнуты следующие результаты:

Личностные умения:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
5. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. Освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
5. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
6. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
7. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. В результате занятий «Лыжные гонки» обучающиеся **будут знать:**

1. Историю возникновения и развития лыжного спорта;
2. Способы закаливания организма;
3. Основы и приемы развития физических качеств;
4. Способы подготовки инвентаря к занятиям;
5. Способы передвижений на лыжах;

Обучающиеся получают возможность **научиться:**

1. Составлять и выполнять комплексы различной гимнастики;
2. Готовить инвентарь к занятиям;
3. Регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);

Демонстрировать в технической подготовке:

1. Технику попеременного двухшажного хода;
2. Технику одновременного одношажного хода;
3. Технику одновременного двухшажного хода.

Демонстрировать в физической подготовке:

1. Прохождение дистанций от 500 до 1000 м в скоростном режиме.

VI. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Каникулы	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	с 01 мая по 30 июня	31 августа	43	86	172	Два раза в неделю по 2 акад. часа
2 год	01 сентября	с 01 мая по 30 июня	31 августа	43	129	258	Три раза в неделю

1 –ый год обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов	Форма контроля	Месяц	
Теоретическая подготовка – 6 ч.					
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы обучения двигательным действиям.	1	Устный опрос	сент.	
2.	Профилактика травматизма.	1			
3.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1			окт.
4-6.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	3			Ноябрь-дек.
Итого: теория – 6 ч.					
Общая физическая подготовка – 94 часа (теория – 2 часа, практика – 92 часа)					
7-11	Правила поведения во время тренировочного процесса. Гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетике. Упражнения на технику движения	1 4	Устный опрос, зачет	сент.	
12-16	Терминология разучиваемых упражнений. Упражнения на развитие физических качеств.	1 4			
17-20	Упражнения на технику движения (бег, прыжки)	4	зачет	окт.	
21-24	Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, ловкость)	4	зачет	ноябрь	
25-28	Упражнения на технику движения (бег, прыжки)	4	зачет	дек.	
29-32	Упражнения на развитие физических качеств (выносливость, скоростно-силовые способности)	4	зачет	дек.	
33-36	Упражнения на развитие физических качеств	4	зачет	янов.	
37-40	Упражнения на гибкость	4	зачет	февр.	
41-44	Упражнения на технику движения (бег, прыжки)	4	зачет	февр.	
45-48	Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, ловкость)	4	зачет	март	
49-52	Упражнения на развитие физических качеств (выносливость, скоростно-силовые способности)	4	Выполнение нормативов	март	
53-56	Упражнения на технику движения	4			апр.
57-	Упражнения на развитие физических качеств	4			апр.

60				
61-70	Упражнения на технику движения	10	зачет	июль
71-80	Упражнения на развитие физических качеств	10	зачет	июль
81-90	Упражнения на технику движения	10	зачет	авг.
91-100	Упражнения на развитие физических качеств	10	зачет	авг.
Итого: теория – 2 ч., практика – 92 ч.				
Специальная физическая подготовка – 38 часов (теория – 2 часа, практика – 36 часов)				
101-105	Терминология разучиваемых упражнений. Старты с ускорением из различных положений; бег на месте с максимальной частотой движения; бег с максимальной скоростью на дистанцию 15-20 метров; эстафеты типа «Гонка преследования».	1 4	Устный опрос, зачет	сент.
106-110	Двигательное содержание и функциональная направленность общеразвивающих упражнений, вариативность их использования на занятиях. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты из разных исходных положений; мини-спортивные и подвижные игры)	1 4	Устный опрос, зачет	окт.
111-114	Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительными отягощениями на различные группы мышц; прыжки с продвижением вперед, через препятствия; спрыгивание	4	зачет	ноябрь
115-118	Упражнения на лыжах (повороты на месте прыжком с опорой на палки; комбинированные эстафеты на лыжах).	4	зачет	дек.
119-120	Сгибание и разгибание рук в упоре, сгибание туловища из положения лежа на спине. Передвижение на лыжах за счет работы рук.	2	зачет	январь
121-122	Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).	2	Выполнение нормативов	февр.
123-128	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью передвижения; повторное прохождение дистанций до 60 м с максимальной скоростью.	6	зачет	февр.
129-130	Мини-спортивные и подвижные игры	2	зачет	март
131-134	Равномерный бег; кроссовый бег; эстафеты с протяженностью этапов до 60 м	4	зачет	июль
135-136	Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).	2	Выполнение нормативов	июль
137-138	Равномерный бег; кроссовый бег; эстафеты с протяженностью этапов до 60 м	2	зачет	авг.
Итого: теория – 2 ч., практика – 36 ч.				
Техническая подготовка – 20 часа (теория – 2 часа, практика – 18 часов)				
139-145	Специальная терминология Имитационные упражнения	1 6	Устный опрос, зачет	Окт.-ноябрь
146-152	Правила профилактики травматизма при занятиях Передвижения на лыжах	1 6	Устный опрос, зачет	Ноябрь – дек.
153-158	Прохождение дистанции	6	зачет	дек.-январь

Итого: теория – 2 ч., практика – 18 ч.				
Медицинский осмотр – 2 ч.				
159-160	Медицинский осмотр	2	-	сент.
Итого: 2 часа				
Итого: теория – 2 ч., практика – 4 ч.				
Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях – 12 часов (теория - 2 часа, практика - 10 часов)				
167	Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях.	1	Устный опрос	сент.
168	Лыжный спорт, его возникновение и развитие. Выдающиеся достижения российских лыжников.	1	Устный опрос	дек.
169-172	Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени). Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности). Участие в соревнованиях по ОФП Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.	10	Выполнение нормативов	Дек.-апр.
Итого: теория – 2 ч., практика – 10 ч.				
Итого за год обучения: теория – 14 ч., практика – 158 ч. = 172 часа				

2 –ой год обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов	Форма контроля	Месяц
Теоретическая подготовка – 8 ч.				
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	Устный опрос	сент.
2.	Правила безопасности при занятиях лыжными гонками.	1		окт.
3-4.	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Правила ухода за лыжами и их хранения.	2		
5-8.	Сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на организм человека; необходимость разминки в занятиях спортом; личная гигиена спортсмена.	4		Ноябрь-дек.
Итого: теория – 8 ч.				
Общая физическая подготовка – 128 часа (теория – 2 часа, практика – 126 часа)				
9-18	Правила поведения во время тренировочного процесса. Гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетике. Упражнения на технику движения	1 8	Устный опрос, зачет	сент.
19-27	Терминология разучиваемых упражнений. Упражнения на развитие физических качеств.	1 8		
28-35	Упражнения на технику движения (бег, прыжки)	8	зачет	окт.
36-43	Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, ловкость)	8	зачет	ноябрь
44-51	Упражнения на технику движения (бег, прыжки)	8	зачет	дек.
52-59	Упражнения на развитие физических качеств (выносливость, скоростно-силовые способности)	8	зачет	дек.

60-65	Упражнения на развитие физических качеств	6	зачет	янв.
66-71	Упражнения на гибкость	6	зачет	февр.
72-77	Упражнения на технику движения (бег, прыжки)	6	зачет	февр.
78-83	Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, ловкость)	6	зачет	март
84-89	Упражнения на развитие физических качеств (выносливость, скоростно-силовые способности)	6	Выполнение нормативов	март
90-93	Упражнения на технику движения	4		апр.
94-97	Упражнения на развитие физических качеств	4		апр.
98-107	Упражнения на технику движения	10	зачет	июль
108-117	Упражнения на развитие физических качеств	10	зачет	июль
118-127	Упражнения на технику движения	10	зачет	авг.
128-137	Упражнения на развитие физических качеств	10	зачет	авг.
Итого: теория – 2 ч., практика – 126 ч.				
Специальная физическая подготовка – 44 часов (теория – 2 часа, практика – 42 часов)				
138-142	Терминология разучиваемых упражнений. Комплексы атлетической гимнастики» упражнения на гимнастических снарядах; выполнение имитационных упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы, кросс по пересеченной местности.	1 4	Устный опрос, зачет	сент.
143-147	Двигательное содержание и функциональная направленность общеразвивающих упражнений, вариативность их использования на занятиях. Передвижение на лыжах вверх по отлогому склону; скоростной подъем скользящим шагом, лесенкой, елочкой.	1 4	Устный опрос, зачет	окт.
148-151	Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительными отягощениями на различные группы мышц; прыжки с продвижением вперед, через препятствия; спрыгивание	4	зачет	ноябрь
152-155	Упражнения на лыжах (повороты на месте прыжком с опорой на палки; комбинированные эстафеты на лыжах).	4	зачет	дек.
156-159	Сгибание и разгибание рук в упоре, сгибание туловища из положения лежа на спине. Передвижение на лыжах за счет работы рук.	4	зачет	янв.
160-163	Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).	4	Выполнение нормативов	февр.
164-169	Передвижения и спуски на лыжах с подниманием предметов, с удержанием относительно тяжелых предметов в руках, с поочередным переносом массы тела на правую и левую ногу	6	зачет	февр.
170-173	Мини-спортивные и подвижные игры	4	зачет	март
174-	Равномерный бег; кроссовый бег; эстафеты с	4	зачет	июль

177	протяженностью этапов до 60 м			
178-179	Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).	2	Выполнение нормативов	июль
180-181	Равномерный бег; кроссовый бег; эстафеты с протяженностью этапов до 60 м	2	зачет	авг.
Итого: теория – 2 ч., практика – 42 ч.				
Техническая подготовка – 26 часа (теория – 2 часа, практика – 24 часа)				
182-190	Специальная терминология Имитационные упражнения	1 8	Устный опрос, зачет	Окт.- ноябрь
191-199	Правила профилактики травматизма при занятиях Передвижения на лыжах	1 8	Устный опрос, зачет	Ноябрь – дек.
200-207	Прохождение дистанции	8	зачет	дек.-январь.
Итого: теория – 2 ч., практика – 24 ч.				
Тактическая подготовка – 24 часа (теория – 2 часа, практика – 22 часа)				
208-216	Специальная терминология Попеременным двухшажным ходом с чередованием скорости равномерного передвижения в режиме умеренной и большой интенсивности от 1 до 1,5 км	1 8	Устный опрос, зачет	Зимний период
217-225	Правила профилактики травматизма при занятиях С равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности чередования лыжных ходов на дистанции от 800 м до 1 км	1 8	Устный опрос, зачет	Зимний период
226-231	С равномерной скоростью в режиме большой интенсивности передвижения коньковым ходом от 400 до 600 м.	6	зачет	Зимний период
Итого: теория – 2 ч., практика – 22 ч.				
Медицинский осмотр – 2 ч.				
232-233	Медицинский осмотр	2	-	сентябрь.
Итого: 2 часа				
Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях – 26 часов (теория - 2 часа, практика - 24 часа)				
234	Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях.	1	Устный опрос	сентябрь.
235	Терминология разучиваемых упражнений.	1	Устный опрос	декабрь.
236-258	Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени). Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности). Участие в соревнованиях по ОФП Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.	24	Выполнение нормативов	Декабрь-апрель.
Итого: теория – 2 ч., практика – 24 ч.				
Итого за год обучения: теория – 18 ч., практика – 240 ч. = 258 часа				

VII. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение процесса обучения (спортивный инвентарь, спортивная база): спортивный зал, лыжная трасса, две лыжные базы, трасса для лыжероллеров, комната для просмотра видео и фото.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	40
2.	Крепления лыжные	пар	40
3.	Палки для лыжных гонок	пар	40
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
5.	Термометр наружный	штук	1
6.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Лыжероллеры	пар	15
5.	Мат гимнастический	штук	6
6.	Мяч баскетбольный	штук	15
7.	Мяч волейбольный	штук	10
8.	Мяч теннисный	штук	10
9.	Мяч футбольный	штук	10
10.	Палка гимнастическая	штук	10
11.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
12.	Секундомер	штук	4
13.	Скакалка гимнастическая	штук	12
14.	Скамейка гимнастическая	штук	2
15.	Стенка гимнастическая	штук	4
16.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
17.	Эспандер лыжника	штук	6

Педагогические кадры:

- педагог, владеющий профессиональными качествами (специализации лыжные гонки):
- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

Информационное обеспечение:

- схемы и плакаты освоения техники лыжника;
- правила лыжных гонок;
- учебники по физической культуре;
- использование видео-фрагментов и интернет источников.
- интернет источники -

https://yandex.ru/video/preview/?text=лыжные%20гонки%20для%20начинающих%20видео%20источники&path=yandex_search&parent-reqid=1650529783682003-14737906100928952160-sas5-9950-2d8-sas-17-balancer-8080-BAL-1195&from_type=vast&filmId=16300446015207768773

https://yandex.ru/video/preview/?text=лыжные%20гонки%20для%20начинающих%20видео%20источники&path=yandex_search&parent-reqid=1650529783682003-14737906100928952160-sas5-9950-2d8-sas-17-balancer-8080-BAL-1195&from_type=vast&filmId=10035542903679099431

https://yandex.ru/video/preview/?text=лыжные%20гонки%20для%20начинающих%20видео%20источники&path=yandex_search&parent-reqid=1650529783682003-14737906100928952160-sas5-9950-2d8-sas-17-balancer-8080-BAL-1195&from_type=vast&filmId=8527985134289663247

VIII. Формы аттестации

Способы проверки - контрольные испытания, тестирование, выполнение нормативов и участие в соревнованиях:

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Сдача контрольных упражнений и тестов по ОФП и ВФСК ГТО;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Открытые уроки для родителей;
- Участие в районных, городских соревнованиях.

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- соревнования среди тренировочных групп;
- соревнования школьного, районного уровня;
- участие в республиканских соревнованиях.

Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями обучающихся, методы практического контроля – контроль результатов.

Оценочные материалы:

1. Теория проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания.

Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения).

2. Практика по выполнению контрольно тестовых упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Критерии оценки уровня подготовки:

Уровень «Высокий» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко;

Уровень «Средний» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

Уровень «Низкий» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Вид Результат	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	Подъем туловища (за 1 мин)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Бег на 30м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег На лыжах 1 км (с)
Девочки	105 - б/з	18 - б/з	+3 - б/з	7,1 - б/з	4 - б/з	11,00 - б/з

	115 - с/з 135 - з/з	21 - с/з 30 - з/з	+5 - с/з +9 - з/з	6,8 - с/з 6,2- з/з	6 - с/з 11 - з/з	9,30 - с/з 8,30 - з/з
Мальчики	110 - б/з 120 - с/з 140 - з/з	21 - б/з 24 - с/з 35 - з/з	+1 - б/з +3 - с/з +7 - з/з	6,9 - б/з 6,7- с/з 6,0 - з/з	7 - б/з 10 - с/з 17 - з/з	10,15 - б/з 9,00 - с/з 8,00 - з/з

IX. Методические и информационные материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения и воспитания:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа, разбор).
- Наглядные методы (показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или подготовленным учеником, демонстрация видеоматериалов, фотографий и т.д.).
- Практические методы (подводящие упражнения, упражнения по частям и в целом, игра, соревнования).

Форма организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия:

Вид подготовки	Форма организации и проведения занятий	Методы и приёмы организации уч.занятия	Форма контроля
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, лыжным гонкам. Методические пособия по лыжным гонкам, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Контрольные испытания - опрос учащихся.
Физическая подготовка (ОФП и СФП)	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Контрольные испытания - тесты и контрольные упражнения, сдача норм ВФСК ГТО (выполнение нормативов).
Техническая, тактическая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие,	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный	Выполнение нормативов, контр.упражнений, соревнования,

	показ видео материала, посещение соревнований.	методы.	открытые уроки для родителей.
--	--	---------	-------------------------------

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях:

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, таблицы, схемы, карточки, лыжный инвентарь.

Х. Список используемой литературы

Для учителя:

1. Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990.
2. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.— К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 1988.— 52 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
5. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 1969.
6. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
7. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена.— М: Физкультура и спорт, 1966.— 200 с.
8. Ионина А. В. Функциональные возможности детского организма к физическим напряжениям. «Теор. и практ. физич. культуры», 1975, вып. 3
9. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
10. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. - М.: Просвещение, 1993.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
12. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1989. - 280с.
13. «Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой - М: ФиС, 1982Г.

Для обучающихся:

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 1985 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.: 1989 г.
5. Попов С.В. «Валеология в школе и дома», С-П, «Союз», 1998 г.

