

Управление образования администрации муниципального района «Сосногорск»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» пгт.Войвож
(МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож)

Рассмотрена
Методическим советом
МБУДО ЦДТ» пгт.Войвож
Протокол №5 от 31.05.2022г

Утверждена
Приказом МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож
№ 125-ОД от 25.08.2022г

Принята
Педагогическим советом
МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож
Протокол №5 от 31.05.2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП (с элементами лыжного спорта)»
физкультурно-спортивной направленности**

Адресат программы: 9-12 лет
Вид программы по уровню освоения: базовый
Срок реализации: 2 года
Разработчик: **Вагина Людмила Григорьевна**,
педагог дополнительного образования
МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож
Педагог реализующий программу: **Вагина Л.Г.**

пгт. Войвож
2022 г.

I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020г.;
- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных
- дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
 - Устав Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» пгт.Войвож

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что дает возможность увеличения двигательной активности обучающихся, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно- оздоровительной и спортивной работы. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности

несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности ребенка.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников гонщиков:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 10 до 14 лет

Вид программы по уровню освоения – одноуровневый - базовый

Условия набора учащихся. Для обучения по данной программе принимаются все желающие, по заявлению родителей. Предварительной подготовки для зачисления в группу не требуется.

Формы обучения. Формы обучения – очная. При особых обстоятельствах (длительная болезнь учащегося, невозможность присутствовать на очном занятии большого количества учащихся и т. д.) возможно применение дистанционных технологий на основании локального акта МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож «Об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Состав занимающихся – постоянный.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Исключение из объединения возможно по собственному желанию обучающегося.

Режим занятий: Один академический час занятия равен 40 минутам. Начало занятий через 1 час после окончания занятий в школе. Занятия проводятся с перерывом на отдых.

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	2	3 часа	6	216
2	2	3 часа	6	216

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся, а также, подготовка лыжников-гонщиков, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности.

Задачи программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям лыжным спортом;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Программой предусмотрено: овладение обучающимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; навыками самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств Система занятий имеет инструкторскую направленность: обучающиеся старших групп являются активными помощниками педагога в организации спортивно-массовой и оздоровительной работы по лыжам с обучающимися младшего звена.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1-й год обучения.

№ раздела	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Введение	9	9		Тестирование Собеседование
2.	Общая физическая подготовка	27		27	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	27	3	24	Контрольные упражнения
4.	Спортивные игры	36		36	
5.	Техническая подготовка	90	15	75	Тестирование. Контрольные упражнения
7.	Контрольные упражнения и соревнования.	24	2	22	Контрольные упражнения
8	Итоговое занятие	3	3		
	ИТОГО	216			

Содержание

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Содержание
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение					
1.1	Вводное занятие	3	3		Теория. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Порядок и содержание работы секции. Экскурсия в этнографический музей МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож. 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 Правила

					<p>обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.</p> <p>Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.</p> <p>Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Построение в шеренгу с лыжами на руках.</p> <p>Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно».</p> <p>Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение ступающим шагом. Дистанция 2 км.</p> <p>Тестирование. Собеседование</p>
1.2	Гигиена занимающегося	3	3		<p>Теория. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена.</p> <p>Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.</p> <p>Значение и способы закаливания.</p> <p>Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.</p> <p>Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.</p>
1.3	Краткая характеристика техники лыжных ходов	3	3		<p>Теория. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.</p> <p>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</p>

					<p>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.</p>
Раздел 2. Общая физическая подготовка²⁷					
2.1.	Контрольные упражнения. Циклические упражнения	9		9	<p>Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Игровая тренировка Общая физическая подготовка. Контрольные упражнения.</p>
2.2	Подвижные игры	18		18	<p>Практика. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p>

					Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Раздел 3. Специальная физическая подготовка²⁷					
3.1	Бег в равномерном темпе, челночный, по дистанции		3	6	Теория. Способы развития выносливости, скоростных качеств. Практика. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Контрольные упражнения.
3.2	Прыжки в длину, метание теннисного мяча			9	Практика. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Контрольные упражнения.
3.3	Гимнастические упражнения			9	Практика. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и

					<p>общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.</p> <p>Подтягивания в висе. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Эстафеты. Развитие силовых способностей. Контрольные упражнения.</p>
Раздел 4. Спортивные игры 36					
4.1	Баскетбол	18		18	<p>Теория. Правила баскетбола.</p> <p>Практика Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>
4.2	Спортивные игры	18		18	<p>Практика. Спортивная игра «Лапта». Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Волк ворву», «Посадка картошки», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка.</p>
Раздел 5. Техническая подготовка 90					
5.1	Начальная лыжная подготовка	15	5	10	<p>Практика. Игровая тренировка. Развитие общей выносливости. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног Имитация.</p> <p>Обучение общей схеме передвижения классическими</p>

					<p>лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Тестирование. Контрольные упражнения.</p>
5.2	Имитация лыжных ходов на месте	15		15	<p>Практика. Имитация лыжных ходов на месте. Развитие силовых качеств. Шаговая имитация. Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000 м.</p>
5.3	Одновременный безшажный ход	15		15	<p>Практика. Одновременный безшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Контрольные упражнения.</p>
5.4.	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход	15		15	<p>Практика. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 2 км. Переход с одновременных ходов на попеременные.</p>

					Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 4 км. Контрольные упражнения.
5.5	Коньковый ход	15	5	10	Практика. Знакомство с основными элементами конькового хода. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 3-4 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3-4 км. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Контрольные упражнения.
5.6	Преодоление спуска и подъема	15	5	10	Теория. Техника спуска и подъема Практика. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-х ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на

					лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3-4 км. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Контрольные упражнения.
Раздел 7. Контрольные упражнения и соревнования.24					
7.1	Контрольные упражнения. Правила поведения на соревнованиях	9	2	7	Теория. Правила поведения на соревнованиях. Практика. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);
7.2	Соревнования юных лыжников	12		12	Практика. Участие в 5 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., 2-3 км., 3-4 км. в годичном цикле. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.. Техника спуска и подъёма Коньковый ход.
Раздел 8. Итоговое занятие. 3					
8	Итоговое занятие	3		3	Практика. Подведение итогов. Планы на следующий учебный год. Эстафеты на лыжах.
	ИТОГО	216			

2-го года обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	9	9		Тестирование. Собеседование
2.	Общая физическая подготовка	27		27	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	33	3	30	Контрольные

					упражнения
4.	Спортивные игры	36	6	30	Контрольные упражнения
5.	Техническая подготовка	90	18	72	Тестирование. Контрольные упражнения
6.	Контрольные упражнения и соревнования.	21	6	15	Тестирование. Самоконтроль
	ИТОГО	216	42	174	

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Содержание
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка 6					
1.1.	Вводное занятие.	3	3		Теория. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.
1.2.	Врачебный контроль и гигиена спортсмена	3	3		Теория. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно».
1.3.	Лыжный инвентарь	3	3		Теория. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.
Раздел 2. Общая физическая подготовка 27					
2.1.	Контрольные упражнения.	6		6	Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
2.3.	Циклические упражнения	21		21	Практика. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Игровая тренировка

					Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1.	Беговая подготовка		3	9	<p>Теория. Роль специальных беговых упражнений в развитии скоростно-силовых качеств. Техника бега (следить за толчком ноги и за расслаблением после толчка), самоконтроль физического состояния (пульс, дыхание, способность выполнять те или иные упражнения), правила безопасности поведения на улице, как во время беговых тренировок, так и после них.</p> <p>Практика. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p>
3.2.	Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах			12	<p>Практика. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Приседания, бег и ходьба по лестнице, поднятие ног, упражнения на брюшной пресс, упражнения на укрепление мышц торса и рук, прыжки через скакалку, прыжки</p>

					и т.д.
3.3.	Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений			12	Практика: назначение упражнений основные правила их применения; упражнения на растягивание; упражнения на дыхание; вис на перекладине. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат
Раздел 4. Спортивные игры 36					
4.1.	Комплекс упражнений для развития ловкости	18	3	15	Теория: техника безопасности: во время выполнения упражнений, при использовании снарядов Практика: упражнения со скакалкой (самостоятельно, в парах); упражнения с мячом (в парах); упражнения для развития равновесия - развитие координации (ходьба и бег по скамейке, по перекладинам на высоте до 1,5 метра от земли, прыжки вокруг своей оси...); упражнение со скакалкой (различные комбинации подскока и прокрутки скакалки).
4.2.	Комплекс упражнений для развития быстроты	18	3	15	Теория: техника безопасности: во время выполнения упражнений. Правила игр, эстафет и ограничения к ним. Практика: Игры; эстафеты; спринтерские упражнения; прыжковые упражнения; игры с выраженными моментами ускорений (футбол, мини-футбол баскетбол, весёлые старты, эстафеты, различные игры с мячом (квадрат, вышибалы...). Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Игры: «К своим флажкам», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.
Раздел 5. Техническая подготовка 90					
5.1.	Имитация	15	6	9	Теория. Основные правила имитации

	ЛЫЖНЫХ ХОДОВ на месте				<p>лыжных ходов на месте. Способы передвижение ступающим и скользящим шагами.</p> <p>Практика. Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением, повороты переступанием. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.</p>
5.2.	Одновременный безшажный ход	15		15	<p>Практика. Одновременный безшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.</p>
5.3.	Одновременный двухшажный ход.	15		15	<p>Практика. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.</p>
5.4.	Попеременный	15		15	<p>Практика. Знакомство с основными</p>

	двухшажныйход				элементами попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение. 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза - скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.
5.5.	Коньковый ход	15	6	9	Теория. Основные элементы конькового хода. Практика. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 4 – 5 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.
5.6.	Преодоление спуска и подъема	15	6	9	Теория. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Практика. Совершенствование техники подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4км. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.
Раздел 7 Соревнования.21					
7.1.	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.	6	3	3	Теория. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Практика. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к

					тренировкам и соревнованиям. Одежда лыжника. Контрольные упражнения
7.2.	Соревнования юных лыжников	15	3	12	Теория. Виды соревнований. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки Практика. Соревнования с раздельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., 3-4 км., 4-5 км. в годичном цикле. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъёма Коньковый ход. Дистанция 5 км. Самоконтроль
	ИТОГО	216			

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Планируемые личностные, предметные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- умение понимать поставленную задачу, суть учебного задания, характер взаимодействия со сверстниками и педагогом, требования к представлению выполненной работы;
- умение оценивать результаты;
- развитие индивидуальности личности обучающегося
- наличие интереса к занятиям лыжным спортом

Предметные результаты:

- знание правил безопасности и гигиены, истории лыжного спорта;
- умение выполнять подготовительные положения рук и ног, правильное положение корпуса;
- знание основных лыжных ходов;
- повышение уровня общей физической подготовки на основе применения упражнений из разных видов спорта;
- владение основными техническими приемами, индивидуальными тактическими действиями.
- владение основами техники лыжных ходов.

- выполнение должных норм общественного поведения и правил поведения;
- участие на школьных и городских соревнованиях

Метапредметные результаты

- адекватная позитивная самооценка и Я-концепция;
- умение сотрудничать в ходе реализации коллективных спортивных и творческих проектов, решать коллективно и индивидуально спортивные задачи;
- участие в жизни центра, умение общаться во взаимодействии с другими детьми, взрослыми в совместной спортивной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников, взаимодействовать и работать в группе.

Регулятивные универсальные учебные действия

- проявление инициативы в организации и проведении соревнований и др.
- умение учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- умение анализировать результаты своей деятельности и затрачиваемых ресурсов.

Познавательные универсальные учебные действия

- умение давать определение понятиям;
- умение выступать в соревнованиях;
- желание расширять свои представления о спорте, продолжать спортивное самообразование.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- умение эмоционально выражать свое отношение к спорту;
- умение размышлять о спорте, высказывать свои личные впечатления в форме устных высказываний, выступлений;
- умение применять полученный опыт спортивной деятельности.

Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель

Продолжительность занятия	40 минут	40 минут
Вводный (входящий) контроль	сентябрь	сентябрь
Промежуточный контроль	май	-
Итоговый контроль	-	май
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Весенние каникулы	20.03 – 26.03	
Зимние каникулы (праздничные дни)	31.12 – 08.01	
Летние каникулы	01.06 – 31.08	01.06 – 31.08

Приложение 1

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной направленности ОФП (с элементами лыжных гонок) предполагает наличие следующего оборудования и инвентаря:

- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- скакалки,
- мячи набивные,
- секундомеры,
- эспандеры,
- лыжные комплекты (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки)
- гантели,
- штанги,
- палки гимнастические.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Успешное обучение по программе во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза.

Вводный (входящий) контроль проводится в начале учебного года с целью выявления стартовых возможностей обучающихся. Промежуточный (тематический) контроль проводится в течении учебного года и в конце первого года обучения. Цель проведения - отслеживание динамики развития каждого обучающегося, коррекция образовательного процесса в направлении усиления его развивающей функции.

Итоговый контроль проводится в конце зимнего сезона по СФП (специальной физической подготовки) и учебного года по ОФП (общей физической подготовки) в виде сдачи контрольных нормативов в зачетной форме. Итоговый контроль проводится с

целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
3.	Прыжок в длину сместа (см)	9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	3	4	6	-	-	-
		10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
2. Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
		10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
2.	2 км (мин,сек)	9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

Контроль за уровнем нагрузки

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или

			синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с педагогом

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Основные задачи теоретических знаний – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, правилах и организации соревнований.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонт и хранение лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развиваются специальные качества необходимые лыжникам, воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувство коллективизма. Данный материал планируется в зависимости от возраста, общей физической и специальной подготовки занимающихся. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно использовать технические средства «плакаты, кинокольцовки, учебные кинофильмы». В занятиях с детьми наиболее целесообразно применение игрового метода.

Организация и проведение учебного занятия.

Формы учебной деятельности.

В практике лыжного спорта приняты две формы организации занятий: под непосредственным руководством преподавателя с постоянным составом обучающихся и твердым расписанием и самостоятельные занятия или же организация и проведение массовых и групповых мероприятий.

Основная форма организации учебной работы – занятие.

Первая часть занятия – подготовительная.

Общая задача: организовать учащихся и подготовить их организм к нагрузке.

Частные задачи: сообщить задачи предстоящего занятия, подготовить сердечно-сосудистую систему, дыхательный и нервно-мышечный аппараты к повышенной нагрузке, регулировать эмоциональное состояние занимающихся.

Содержание: построение и проверка, ознакомление занимающихся с задачами занятия, подсчет пульса, строевые упражнения без лыж и на лыжах, передвижения на лыжах или с лыжами к месту занятий, подготовка учебной или тренировочной лыжни, склона.

Вторая часть занятия – основная.

Общие задачи: изучать основы техники, совершенствовать ее, развивать физические и волевые качества, осваивать тактику.

Частные задачи: изучать или совершенствовать технику передвижения на лыжах, закреплять технику передвижения и учиться тактически правильно использовать ее в различных условиях внешней среды и в условиях соревнований, повышать уровень физической подготовленности, развивать работоспособность организма и волевые качества лыжника.

Содержание: выполнение упражнений общего и специального характера, освоение способов передвижения на лыжах.

Третья часть занятия – заключительная.

Общая задача: организованно завершить занятие.

Частные задачи: постепенно снизить нагрузку, способствовать восстановлению

организма занимающихся, подвести итоги занятия.

Содержание: медленное передвижение на лыжах, упражнения на расслабление, на развитие гибкости, бег, ходьба, построение, разбор занятия, задание на дом подсчет пульса.

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

Смешанные занятия – помимо изучения нового материала, совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведением итогов обучения.

Тренировочные занятия проводятся на тренировочной лыжне, решается задача развития двигательных качеств – быстроты, скоростной и общей выносливости. Осуществляется планомерная подготовка к сдаче учебных нормативов.

Контрольные занятия – проверка подготовленности и технического мастерства занимающихся.

На всех занятиях должны решаться задачи воспитания.

Занятия проводятся в каждой группе по расписанию. Содержание занятий определяется учебной программой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.-73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск,1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск :СГИФК,1993.
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС,2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.-19с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга,1982.
9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов,

студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры
общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.