

1990

**Управление образования администрации
Каргопольского муниципального округа Архангельской области**

**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Каргопольская спортивная школа»**

Принято

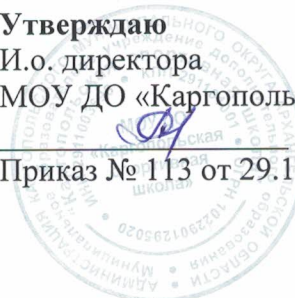
Решением тренерского совета
Протокол № 2 от 29.12.2023 г.

Утверждаю

И.о. директора
МОУ ДО «Каргопольская СШ»

С.А. Полепкин

Приказ № 113 от 29.12.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лыжная подготовка»
(физкультурно-спортивная направленность)**

для детей 8-11 лет
(срок реализации – 1 год)

Тренер-преподаватель:
Данилов Олег Иванович

г. Каргополь, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжная подготовка» имеет **физкультурно-спортивную** направленность, является специализированной, актуальной для реализации в условиях северного региона, учитывает основные задачи развития образования в регионе.

Программа разработана на основе следующей нормативно-правовой базы:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629).
5. Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391).
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда России от 22.09.2021 г. № 652н).
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).
8. Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 г.).
9. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
10. Закон Архангельской области от 02.07.2013 № 712-41-ОЗ (ред. от 31.05.2023) «Об образовании в Архангельской области».
11. Об организации независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ на соответствие Требованиям к условиям и порядку оказания государственной (муниципальной) услуги «реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальными сертификатами» (Распоряжение министерства образования Архангельской области от 02.11.2023 № 1913).
12. Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества»

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения. Неслучайно забота о сохранении здоровья детей становится предметом особого внимания педагогов. В школьном возрасте закладываются основы здоровья человека и здорового образа жизни, формируется ценностное отношение не только к своему здоровью, но и здоровью других людей. Одним из основополагающих

условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия – это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы. Ходьба и бег на лыжах – вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

Актуальность данной программы в том, что она составлена с учетом Крайнего Севера и предполагает не только занятия на лыжной трассе, но и в спортивном зале, чем отличается от других подобных программ. Имитацию лыжных ходов в спортивном зале применяют не только начинающие школьники, но и лыжники высокого класса. Программа позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физической культурой и ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся. Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ, благотворно воздействуют на центральную нервную и дыхательную системы. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких. Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л. Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Программа реализуется на базе МОУ ДО «Каргопольская спортивная школа»

Обучение технике передвижения на лыжах разработано в соответствии с особенностями растущего организма.

При реализации программы выстроена определенная последовательность в обучении, а именно: вначале дети учатся устойчивому равновесию, а затем осваивают попеременный двухшажный ход и, добившись прочного его усвоения, переходят к другому лыжному ходу. При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Цель: создать условия для развития двигательной активности обучающихся путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать базовые знания по истории развития лыжных гонок в России в регионе, в районе;
- раскрыть понятия, термины и определения лыжных гонок;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники передвижения на лыжах;
- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками;

Развивающие:

- развивать общефизические и специальные качества лыжника;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать индивидуальные способности обучающихся;
- способствовать раскрытию средствами лыжных гонок спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

Воспитательные:

- воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы состоит в том, что программа является базовым этапом в освоении лыжной подготовки.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям лыжными гонками и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

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

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- 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 предусматривает работу с детьми от 8 до 11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Учебный материал программы рассчитан на смешанную группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Для успешной реализации программы создается учебная группа численностью 15 человек.

Сроки и этапы реализации программы:

Срок реализации: 1 года.

1 год обучения – 120 ч.

Форма обучения и режим занятий по программе

Форма обучения **очная**.

В ходе реализации программы сочетается групповая, индивидуальная и фронтальная работа.

Занятия объединения проводятся 1 раз в неделю по 3 часа, согласно расписанию во второй половине дня.

Продолжительность занятия – 45 мин.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, об основах гигиены лыжника, самоконтроле, врачебном контроле, организации соревнований.

На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

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.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин. Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата. Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения. Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока. В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

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

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них 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 подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения). Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений.

Вначале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются

словесные указания, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе

Формы и сроки проведения промежуточной аттестации:

- участие в соревнованиях различного уровня;
- мониторинг.

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. Непременное условие самоконтроля: обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля: общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля: проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

- разовьет общефизические и специальные качества лыжника;
- разовьются индивидуальные способности обучающихся;
- раскроется спортивный талант и одаренность посредством лыжных гонок;
- расширятся функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

По воспитательному компоненту программы обучающийся:

- воспитает волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- будут формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитает положительное отношение к занятиям физической культурой.
- овладеет навыками поведения в коллективе.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы:

Оценка усвоения теории проводится по тестам (приложение 1). Оценка практической деятельности по итогам выполнения контрольных нормативов, а также участия в соревнованиях предусмотрена с нормами ГТО (см. на сайте <https://www.gto.ru/norms>, приложение 3).

Формы и сроки проведения промежуточной аттестации:

- участие в соревнованиях различного уровня;
- мониторинг.

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. Непременное условие самоконтроля: обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля: общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля: проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

Итоговый контроль: конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы (см. таблицу контрольных нормативов по ОФП в Приложении). Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней (школьных, районных, городских).

Учебный план 1 год

№	Тема	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена. Краткая характеристика техники лыжных ходов Лыжное снаряжение. Правила обращения с лыжами лыжными палками на занятии. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнования. Лыжный инвентарь, мази одежда и обувь	6
2.	ОФП. Контрольные упражнения, циклические упражнения. Подвижные игры	13
3.	Специальная физическая подготовка. Бег в равномерном темпе, челночный, по дистанции. Прыжки в длину, метание теннисного мяча. Подвижные игры.	19
4.	Спортивные игры. Баскетбол. Спортивные игры	10
5.	Техническая подготовка. Начальная лыжная подготовка. Имитация лыжных ходов на месте. Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Преодоление спуска и подъема.	67
6.	Контрольные упражнения и соревнования. Контрольные упражнения. Правила поведения на соревнованиях. Соревнования юных лыжников.	5
Итого		120

Учебно-тематический план (1 год обучения)

Месяц	№	Название раздела тема	Количество часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	

		Раздел 1. Теоретическая подготовка	6	6		
Сентябрь	1.1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена	1	1		тестирование
Ноябрь	1.2	Правила спортивных игр	1	1		собеседование
Декабрь	1.3	Лыжный инвентарь, мази одежда и обувь	1	1		тестирование
Январь	1.4	Правила обращения с лыжами лыжными палками на занятии. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнования	1	1		собеседование
	1.5	Краткая характеристика техники лыжных ходов	2	2		тестирование
		Раздел 2. ОФП	13		13	
Сентябрь, декабрь, май	2.1	Контрольные упражнения, циклические упражнения	4		4	контрольные упражнения
	2.3	Подвижные игры	9		9	контрольные упражнения
Октябрь-май	Раздел 3. Специальная физическая подготовка		19		19	
	3.1	Бег в равномерном темпе, челночный, по дистанции	7		7	тестирование

	3.2.	Прыжки в длину, метание теннисного мяча	6		6	контрольные упражнения
	3.3	Гимнастические упражнения	6		6	
Октябрь- Ноябрь	Раздел 4. Спортивные игры		10		10	
	4.1	Баскетбол	5		5	контрольные упражнения
Апрель- май	4.2	Спортивные игры	5		5	тестирование
	Раздел 5. Техническая подготовка		67		67	
Декабрь- Январь- Февраль Март Апрель	5.1	Начальная лыжная подготовка	9		9	тестирование
	5.2	Имитация лыжных ходов на месте	6		6	контрольные упражнения
	5.3	Одновременный безшажный ход	8		8	
	5.4	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход	14		14	
	5.5	Коньковый ход	14		14	
	5.6	Преодоление спуска и подъема	16		16	
Март- Апрель- Май	Раздел 7. Контрольные упражнения и соревнования.		5		5	
	7.1	Контрольные упражнения. Правила поведения на соревнованиях	2		2	контрольные упражнения
	7.2	Соревнования юных лыжников.	3		3	самоконтроль
		Итого	120	6	114	

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Теория. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Порядок и содержание работы секции. 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.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Теория. 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. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение ступающим шагом. Дистанция 2км.

1.3. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Теория. 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.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Контрольные упражнения. Циклические упражнения. Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Игровая тренировка. Общая физическая подготовка.

2.2. Подвижные игры. Практика. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Бег в равномерном темпе, челночный, по дистанции. 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 (3x10). 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.

3.2. Прыжки. 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.

3.3. Гимнастические упражнения. Практика. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

Раздел 4. Спортивные игры.

4.1. Баскетбол. Теория. Правила баскетбола. 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 (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

4.2. Спортивные игры. Практика. Спортивная игра «Лапта». Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.

Раздел 5. Техническая подготовка.

5.1. Начальная лыжная подготовка.

Практика. Игровая тренировка. Развитие общей выносливости. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног Имитация. Обучение общей схеме передвижения классическими 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.

5.2. Имитация лыжных ходов на месте. 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 1000м. Специальная физическая подготовка.

5.3. Одновременный безшажный ход. Практика. Одновременный безшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

5.4. Одновременный двухшажный ход. Практика. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Рабо

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. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 4км.

5.5. Коньковый ход. 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 3-4км. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

5.6. Преодоление 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-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 6. Контрольные упражнения и соревнования.

6.1. Контрольные упражнения. Правила поведения на соревнованиях. Теория. Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъёма. Практика. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов, передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3-5 км.

6.2. Соревнования по лыжным гонкам. Практика. Участие в 10-12 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. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъёма Коньковый ход. Дистанция 3 км.

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

Летний период	Зимний период
<ul style="list-style-type: none"> - Спортивный зал; - Тренажерный зал; - Площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике; - Эспандер резиновый - 5 шт.; - Мячи набивные разного веса (1, 2, 3, 5 кг.) – по 8 шт.; - Мячи баскетбольные - 6 шт.; - Мячи футбольные – 5 шт.; - Скакалки - 20 шт.; - Гантели – 3-5 кг. по 8 шт.; - Штанга тренировочная – 2 шт.; - Секундомер – 1 шт.; - Рулетка – 1 шт.; - Аптечка – 1 шт.; - Конусы – 10 шт. 	<ul style="list-style-type: none"> - Лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок; - Лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав членов секции; - Лыжные ботинки на весь состав членов секции; - Лыжная мазь 10-12 комплектов на сезон

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор.

Форма реализации программы - **очная**.

В процессе обучения тренер может выстраивать для одаренных обучающихся индивидуальные маршруты, привлекая их к соревнованиям различного уровня.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Вводное занятие					
1		Знакомство с обучающимися, изучение правил поведения на занятиях Инструктаж по технике безопасности	учебное занятие	1	беседа, о
2		Контрольные упражнения: бег короткая дистанция, длинная, челночный бег, отжимание	учебное занятие	4	педагогическое наблюдение
3		Общеразвивающие упражнения с предметами, индивидуальная работа	учебное занятие	9	педагогическое наблюдение

4	подвижные игры				
	Правила спортивных игр	учебное занятие	1	беседа	
	Упражнения для развития быстроты, индивидуальная работа, бег, челночный бег	учебное занятие	7	Анализ результатов	
	Упражнения для развития выносливости, индивидуальная работа с мячом, прыжки в длину, метание	учебное занятие	6	Анализ результатов	
	Упражнения для развития гибкости, индивидуальная работа, гимнастические упражнения	учебное занятие	6	Анализ результатов	
	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, игра в баскетбол	учебное занятие	5	педагогическое наблюдение	
	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	учебное занятие	1	беседа	
	Правила обращения с лыжами, лыжными палками на занятии. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям	учебное занятие	1	беседа	
	Начальная лыжная подготовка, групповая и индивидуальная работа	учебное занятие	9	педагогическое наблюдение	
	Демонстрация, объяснение, характеристика лыжных ходов	учебное занятие	2	Педагогическое наблюдение	
	Отработка лыжных ходов на месте, учебно-тренировочная работа	учебное занятие	6	педагогическое наблюдение	
	Отработка одновременного бесшажного хода, учебно-тренировочная работа	учебное занятие	8	педагогическое наблюдение	
	Отработка одновременного двухшажного хода, попеременного двухшажного хода, учебно-тренировочная работа	учебное занятие	14	педагогическое наблюдение	
	Отработка конькового хода, учебно-тренировочная работа	учебное занятие	14	педагогическое наблюдение	
	Соревновательная подготовка, правила поведения на соревнованиях. Участие в контрольных упражнениях	учебное занятие	2	анализ результатов	
	Отработка преодоления спуска и подъёма, учебно-тренировочная работа	учебное занятие	16	педагогическое наблюдение	
	Соревнования	учебное занятие	3	анализ результатов	
	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, индивидуальная работа, групповые упражнения, спортивные игры	учебное занятие	5	педагогическое наблюдение	
ИТОГО			120		

Воспитательная деятельность

I Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

- знание истории и культуры России, сохранения памяти предков;
- познавательных интересов к лыжным гонкам;
- навыков критического мышления.

2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

- этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;
- уважения к старшим;
- установки на здоровый образ жизни (режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья.

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, сознательного управления своим состоянием, адаптации к стрессовым ситуациям;
- навыков наблюдений, накопления и систематизации фактов;
- навыков критического мышления.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- формирование навыков безопасного поведения;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;

- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

II. Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в спортивном отделении является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей (тренировочные занятия, соревнования) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В **коллективных творческих делах** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия:

Соревнования способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и

самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

III. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности спортивного отделения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием обучающихся спорт-отделения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опроса родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после ее завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный год, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога, и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели мероприятия
1	«Правила поведения во время тренировочного процесса»	сентябрь	в рамках учебного занятия	журнал инструктажей
2	«Правила пользования инвентарём и спортивным оборудованием»	сентябрь	в рамках учебного занятия	беседа
3	«Коллектив и я»	октябрь	в рамках учебного занятия	фото и видеоматериалы
4	Соревнования «Каникулы с ГТО»	декабрь	соревнование	фото и видеоматериалы, информация в группе ВКонтакте
5	Лыжня России	февраль	Акция	фото и видеоматериалы, информация в группе ВКонтакте
6	Зимний фестиваль ГТО Лыжные гонки	март	соревнования	фото и видеоматериалы, информация в группе ВКонтакте
7	«День Победы»	май	соревнование	фото и видеоматериалы, информация в группе ВКонтакте
8	Участие в окружных, городских и областных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях	в течение года	соревнование	фото и видеоматериалы, информация в группе ВКонтакте
9	«Итоги соревнований»	в течение года после соревнований	просмотр и разбор сета	фото и видеоматериалы

Список литературы для педагога

1. Баталов, А.Г. Лыжный спорт: Методические рекомендации / Баталов А.Г., Бурдина М.Е., Раменская Т.И., А.Г. Баталов.— М.: РГУФКСМиТ, 2014.— 24 с.
2. Гурский, А. В. Педагогические технологии формирования структуры движений и сопряженного развития физических качеств лыжников-гонщиков / А. В. Гурский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2014. – №7 (113). – С. 58–62.
3. Кузин В.С. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах. Учебное пособие/ В.С .Кузин, А.А. Макаров. - М. РИОРГАФК,
4. Демко Н.А. Техника конькового хода и пути ее совершенствования: Методические рекомендации / Н.А. Демко. - Минск, 1988.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 543 с.
6. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.
7. Раменская, Т. И. Теория и методика избранного вида спорта (лыжные гонки): рабочая программа дисциплины ФГОС ВПО Третьего поколения/ Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М.: РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2011. – 159 с.
8. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжника: учебно-практ. пособие / Т. И. Раменская. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.
9. Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.А.Сергеев, Е.В.Мурашко, Г.В. Сергееваи др.- М.: «Издательский центр Академия», 2012.- 176 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В.А. Дворецкий. - Смоленск: РиО СГИФК, 2002.
2. Ермаков, В. В. Современные средства и методы специальной подготовки лыжника-гонщика / В. В. Ермаков, А. В. Гурский, В. С. Шевцов. – Смоленск: СГАФКСиТ, 2012. – 152 с
3. Кузьменко Ю.Д. Отбор и прогнозирование в спорте / Ю.Д. Кузьменко, А.О. Лешин. //
4. Лях, В. И. Силовые способности в школе / В. И. Лях. – М.: ФиС. – 1997. С. 3–22.
5. Попов, В. Б. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ / В. Б. Попов, Ф. П. Суслов. – М.: ФиС, 2009. – 374 с.
6. Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – Москва: «Буки Веди», 2015. – 564 с.

Интернет-ресурсы:

1. Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс] //Режим доступа. - <http://bmsi.ru> БМСИ, 2010–2014.
2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы [электронный ресурс] //Режим доступа. - <http://sport.mos.ru>.
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТ и СК» Москомспорта) [электронный ресурс] //Режим доступа. - <http://cstsk.ru>.
4. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Москомспорта [электронный ресурс] //Режим доступа. - <http://vorobgori.mossport.ru>.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**Общие требования безопасности.**

К занятиям по лыжным гонкам допускаются дети школьного возраста прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по лыжным гонкам должны соблюдаться: расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°C; травмы при ненадежном креплении лыж к обуви; потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок; травмы при падении во время спуска с горы. При проведении занятий по лыжным гонкам должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре ниже -10°C должна применяться специализированная одежда. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования безопасности во время занятий.

Соблюдать интервал при движениях на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с гор – не менее 30 м. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками. Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о первых же признаках обморожения. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или свободной обуви.

Требование безопасности в аварийных ситуациях.

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения. При первых же признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Б:
ИЧ**Требования безопасности по окончании занятий.**

Проверить по списку наличие всех обучающихся. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Нормативы испытаний (тесты)

Ступень ГТО	Возраст	Норматив	мужчины			женщины		
			б	с	з	б	с	з
I ступень	6-7 лет	Ходьба на лыжах	600	1000	1400	500	900	1300
II ступень	8-9 лет	Бег на лыжах на 1 км	11.25	9.20	7.55	12.45	10.05	8.18
III ступень	10-11 лет	Бег на лыжах на 1 км	8.25	7.35	6.35	10.15	8.10	7.19
IV ступень	12-13 лет	Бег на лыжах на 2 км	14.30	13.35	12.15	15.20	14.20	13.10
V ступень	14-15 лет	Бег на лыжах на 3 км	19.15	17.15	16.05	22.55	20.25	19.05
VI ступень	16-17 лет	Бег на лыжах на 3 км	-	-	-	20.30	18.35	16.40
		или бег на лыжах на 5 км	27.55	25.45	23.40	-	-	-