

Министерство образования и науки Самарской области  
структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр»  
с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области  
детско-юношеская спортивная школа

Принята на  
педагогическом совете  
протокол № 4  
«30» июня 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»  
с. Кинель-Черкассы  
С.А. Лисицин  
«30» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 10-13 лет

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчик программы:

Маханова И.П.- педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы

2023

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>1.Пояснительная записка.....</b>	<b>3-9</b>
<b>2. Учебно-тематический план.....</b>	<b>10</b>
<b>3.Содержание программного материала.....</b>	<b>10-26</b>
<b>4.Методическое обеспечение.....</b>	<b>26-28</b>
<b>5.Список литературы и интернет - источников .....</b>	<b>29</b>
<b>6.Календарно тематическое планирование.....</b>	<b>30-35</b>
<b>7.Приложения.....</b>	<b>35-39</b>

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Лыжные гонки» разработана в соответствии с учетом федеральных государственных требований и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России к дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности.

В связи с принятием к реализации Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы, Концепцией долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 г., Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года, Реализации регионального проекта «Успех каждого ребенка», акцент в образовании обучающихся и их социализации переносится на формирование способности самостоятельно мыслить и решать поставленные образовательные задачи, активно участвовать в улучшение среды местного сообщества, занимать активную гражданскую позицию, развивать креативное мышление.

Программа является основным документом для эффективного построения и проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель - Черкаскы. В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочных занятий. Представлены нормативы с учетом возрастных способностей обучающихся.

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

**Направленность программы** по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуговой, по форме

организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – краткосрочной подготовки. Данная программа направлена на формирования стойкого интереса к занятиям физической культуры, а в дальнейшем и спортом.

**Отличительной особенностью** программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий по лыжным гонкам или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобрести к активным занятиям на лыжах, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

**Основные цели программы:** удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средствами вида спорта «лыжные гонки».

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач:**

*укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение

функциональных возможностей организма;

*формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

*освоение знаний* о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

*обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

*воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Возраст детей**, обучающихся по данной программе – от 10 до 13 лет.

**Срок реализации** данной программы – 1 год, 126 часов

**Количество** воспитанников в группах от 10-20 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю: одно занятие 2 ч, другое 1,5ч.

**Технологии, методы и формы обучения:** программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)

**Количество** воспитанников в группах от 15 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по два академических часа.

Вся учебно-тренировочная деятельность регламентируется:

а) государственными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- Приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

б) локальными актами:

- Положением образовательного учреждения, локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся.

Особенности организации обучения по лыжным гонкам разработаны в соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации подготовки лыжников на всей территории Российской Федерации;

- непрерывность и преемственность физического воспитания молодого поколения;

- повышение качества подготовки спортсмена;

- увеличение охвата детей и молодёжи, регулярно занимающихся лыжными гонками.

Организация обучения лыжной подготовке – это стабильная целостная и в то же время постоянно корректируемая система по обеспечению полноценного образовательного процесса, соответствующего условиям современной

действительности.

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся** являются следующие: наличие положительной динамики при выполнении тестов, выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

***Ожидаемые результаты и способы их проверки:***

По итогам обучения по программе в целом воспитанники ***должны знать:***-

- основные элементы техники лыжных ходов
- значение правильной техники для достижения высоких результатов.
- приобретение соревновательного опыта
- правила поведения на соревнованиях.
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами, причины травматизма.
- объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.
- гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

***Должны уметь:***

- самоопределяться с заданием и применять решения его выполнения.
- выявлять ошибки при выполнении ходьбы на лыжах.
- работать в группе.
- распознавать и называть двигательные действия.
- правильно выполнять тестовые упражнения.
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

***Должны иметь навыки:***

-уметь применять приобретённые знания, умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-технически правильно выполнять двигательные действия из вида спорта лыжные гонки, использовать их в тренировочной и соревновательной деятельности.

### **Формы контроля и подведение итогов реализации программы.**

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Основное содержание подведения итогов– выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительной образовательной программы.

В течение года в СП ДЮСШ проводятся виды контроля:

- стартовый;
- итоговый.

*Стартовый* контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: тестирование.

*Итоговый* контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Формы контроля: тестирование.

**Основными показателями выполнения программных требований являются:** динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся..(Приложение№1)

### **Формы контроля ЗУН (знаний, умений и навыков) обучающихся.**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

**Промежуточный контроль** осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП

**Комплексный контроль** включает:

педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

**Итоговый контроль** – сдача нормативов по ОФП И СФП. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

### **Способы определения результативности**

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров. Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Название модуля	Всего	Теория	Практика
1	Правила здоровья	14	4	10
2	Легкая атлетика	20	3	17
3	Лыжные гонки	54	4	50
4	Подвижные игры	20	2	18
5	Плавание	18	2	16
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>15</b>	<b>111</b>

## 3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Модуль 1 .Правила здоровья

**Цель:** создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни

#### Задачи

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- формирование установок на использование здорового питания и правильного режима дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

По итогам обучения по модулю воспитанники **должны знать:**

1. Правила техники безопасности;
2. Правила здорового образа жизни.
3. Понятие о физической культуре.
4. Режим дня.

**Должны уметь:**

1. Составлять режим дня

2. Выполнять комплекс утренней гимнастики
3. Анализировать и оценивать свое самочувствие
4. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения

***Должны иметь навыки:***

1. Самостоятельно применять физические упражнения.
2. Составлять комплекс утренней гимнастики.

### Учебно-тематический план модуля

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	2	1		Беседа, опрос, тестирование
2	Физические качества человека	4	1	2	
3	Комплекс утренней гимнастики	2	1	1	
4	Общая и специальная физическая подготовка	6	1	5	
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	

### Содержание программы модуля

**Раздел 1. Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.**

*Теория:* Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях. Гигиена. Закаливание. Режим дня.

**Раздел 1. Физические качества человека**

*Теория:* Физические качества человека. Особенности развития физических качеств.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, спартнером. Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

### **Раздел 3. Комплекс утренней гимнастики**

*Теория:* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Практика:* Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

### **Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория:* команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

*Практика:*

**Строевые упражнения:** виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения:** для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с использованием перекладины. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения на гибкость.

**Акробатические упражнения:** группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с экспандером. Упражнения на перекладине.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелазанием, пролазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

#### **Беговые упражнения:**

- бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперёд прямых ног и т.д.; перемещение приставными шагами; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 30, 60, 100, 300, 400

метров, задания скоростной направленности, задания на выносливость.

- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- Эстафеты с различным выполнением заданий.

#### **Упражнения для прыгучести:**

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- прыжки в группировке
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки.

## **Модуль 2 . «Легкая атлетика»**

**Цель:** создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление здоровья и закаливание организма, воспитание интереса к занятиям лёгкой атлетикой

#### **Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к учащимся, формировать коммуникативные компетенции.

По итогам обучения по модулю воспитанники **должны знать:**

1. Возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий.
2. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции, технику прыжков.
3. Основы правил соревнований по лёгкой атлетике и ОФП.
4. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

5. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена.

***Должны уметь:***

1. Применять технику прыжков и бега на короткие и средние дистанции.

2. Повышать уровень разносторонней физической подготовленности.

3. Распознавать и называть двигательные действия.

4. Правильно выполнять тестовые упражнения.

3. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

4. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

5. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

6. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

***Должны иметь навыки:***

1. Соблюдать правила безопасности.

2. Уметь применять приобретённые знания, умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

3. Организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

2. Контроль за своим самочувствием на занятии.

2. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

## Учебно-тематический план модуля

№	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Кроссовая подготовка	6	1	5	Беседа, педагогическое наблюдение, тестирование
2	Скоростная подготовка	8	1	7	
3	Прыжковая подготовка	4	1	3	
4	Соревнования по ОФП и лёгкой атлетике	2		2	
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	

## Содержание программы модуля

### Раздел 1. Кроссовая подготовка.

*Теория:* развитие выносливости в подготовке юных спортсменов.

*Практика:* Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек - до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 30 мин до 60 мин.

### Раздел 2. Скоростная подготовка.

*Теория:* Техника бега на короткие дистанции

*Практика:* бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег, челночный бег 3 x 10 м, бег по пересечённой местности. Прыжки через скакалку с перемещением вперёд.

### Раздел 3. Прыжковая подготовка.

*Теория:* Техника выполнения прыжков

*Практика:* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки со скакалкой на левой, правой ноге, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Многоскоки 10 – ти шажные, 3 - х шажные.

### Раздел 4. Соревнования по ОФП и лёгкой атлетике.

*Практика:* Многоскоки: 3-х шажные, 10-ти шажные, прыжки с места, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания на высокой перекладине, бег 1,3,5 км., челночный бег 3 x 10 м., бег на короткие дистанции 30м, 60 м, 100м.

### **Модуль 3. «Лыжные гонки»**

**Цель:** Сформировать у юных спортсменов знаний и практических навыков и умений посредством занятия лыжным спортом.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей организма спортсмена.
2. Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для формирования физических качеств, спортсмена лыжника.
3. Прочное овладение и совершенствование основам техники лыжных ходов.
4. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
5. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

1. Основные элементы техники лыжных ходов.
2. Значение правильной техники для достижения высоких результатов.
3. Приобретение соревновательного опыта
4. Правила поведения на соревнованиях.
5. Правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовки.
6. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.
7. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

**Должны уметь:**

1. Самоопределяться с заданием и применять решения его выполнения.
2. Выявлять ошибки при выполнении техники, лыжных ходов.
3. Работать в группе.
4. Распознавать и называть двигательные действия.
5. Правильно выполнять тестовые упражнения.

6. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

***Должны иметь навыки:***

1. Уметь применять приобретённые знания.

2. Самостоятельно заниматься лыжным спортом с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

3. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения.

4. Правильно выполнять технику лыжных ходов, используя свои умения в соревновательной деятельности.

### Учебно-тематический план модуля

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	История развития лыжного спорта в России	2	2		Беседа, педагогическое наблюдение, тестирование
2.	Основы технической и тактической подготовки	44	2	42	
3.	Участие в фестивалях, соревнованиях	8		8	
	<b>Итого</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	

### Содержание программы модуля

#### Раздел 1. История развития лыжного спорта в России.

*Теория:* Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарём. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыж.

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

## **Раздел 2. Основы технической и тактической подготовки**

*Теория:* Техника - основа спортивного мастерства лыжников. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

*Практика:*

- передвижение классическими лыжными ходами;
- специальные подготовительные упражнения направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении;
- работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов;
- Совершенствование технике спуска со склонов в высокой , средней и низкой стойках;
- Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим шагом, скользящим, беговым шагом;
- Торможение «плугом», «упором», «поворотом», скольжением, падением;
- Совершенствование поворотов на месте и в движении;
- Обучение полуконькового лыжного хода;
- Обучение двухшажного конькового лыжного хода;
- Обучение одновременного конькового лыжного хода.

*Силовые упражнения:*

- сгибание и разгибание рук в упоре;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади;
- упражнения на перекладине;
- работа с экспандером;
- сгибание и разгибание туловища из положения лёжа;
- поднимание ног из положения виса на перекладине (угол 90градусов);
- упражнения с партнёрами;
- упражнения с отягощениями;

- упражнения на тренажёрах и др.

#### ***Имитационные упражнения:***

- Имитация попеременного двухшажного хода;
- Имитация попеременного двухшажного хода с лыжными палочками;
- Имитация одновременного безшажного хода;
- Имитация одовременного одношажного хода.

### **Раздел 3. Участие в фестивалях, соревнованиях**

*Практика:* участие в фестивалях и соревнованиях различного уровня по лыжным гонкам для начинающих спортсменов.

## **Модуль 4.« Подвижные и спортивные игры»**

***Цель:*** Формирование умений и навыков культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение двигательной активности с помощью игровой подготовки.

#### ***Задачи:***

1.Повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей, путём применения подвижных и спортивных игр.

2.Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

3.Разнообразить тренировочный процесс, укрепить интерес к занятиям спортом.

4.Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники ***должны знать:***

1.Особенности современных подвижных игр.

2.Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

3.Индивидуальные способы контроля, за развитием адаптивных свойств организма.

4.Правила игры.

#### ***Должны уметь:***

1.Отвечать за свои поступки.

2.Технически правильно осуществлять двигательные действия.

4.Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения.

5.Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

6.Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, при игровой подготовке.

7. Анализировать и оценивать игровую ситуацию.

**Должны иметь навыки:**

1.Владеть техникой: ведения мяча и передачи в футболе и баскетболе.

2.Уметь применять приобретённые знания правил игры, современных подвижных игр.

3.Самостоятельно применять все виды перемещения.

4.Играть в футбол, баскетбол.

### Учебно-тематический план модуля

	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Современные подвижные игры	8	1	7	Беседа, педагогическое наблюдение.
2.	Спортивные игры	10	1	9	
3.	Эстафеты	2		42	
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	

### Содержание программы модуля

#### Раздел 4.1. Современные подвижные игры.

*Теория:* Особенности современных подвижных игр.

*Практика:* Игры: «Мяч по кругу», «Одиннадцать», «Чай-чай выручай», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Выбивалы».

#### Раздел 4.2. Футбол, баскетбол.

*Теория:* Правила игры в футбол. Правила игры в баскетбол.

*Практика:*Игра в футбол. Игра в баскетбол.

**Раздел 4.3. Эстафеты.** Эстафеты с предметами. Эстафеты без предметов.  
Спортивный праздник.

### **. Модуль 5.« Плавание»**

**Цель:** Сформировать у юных спортсменов практические навыки и умения плавания.

**Задачи:**

1.Повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей.

2. Формирование знаний о развитии спортивного плавания в России и за рубежом.

3.Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков плавания.

4. Овладение основами техники плавания: способами кроль, брасс.

5.Воспитывать смелость, решительность для преодоления страха, перед водой

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

1. О развитии спортивного плавания в России и за рубежом.

2.Правила безопасного поведения в бассейне во время занятий.

3.Основные элементы выполнения техники плавания.

4.Критерии самоконтроля.

3.Правила игры на воде.

**Должны уметь:**

1.Выполнять дыхательные упражнения на воде.

2.Выявлять ошибки при выполнении задания.

2.Выполнять технические элементы для улучшения навыков, плавания: «поплавок», «звёздочка» на спине и животе, «дельфинчик» и другие.

3. Анализировать и оценивать свои умения

**Должны иметь навыки:**

1.Владеть техникой скольжения на воде, с погружением лица в воду, с задержкой дыхания.

2.Задерживать дыхание под водой и контроль самочувствия при выполнении.

2.Самостоятельно применять умения, плавания на воде.

3. Применять игровую практику на воде в повседневной жизни при соблюдении условий безопасности.

### Учебно-тематический план модуля

	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка	2	2		Опрос, наблюдение , тестирование
2.	Общая и специальная физическая подготовка	4		4	
3.	Техника плавания способом «кроль»	4		4	
4.	Техника плавания способом «басс»	4		4	
5	Игры на воде	4		4	
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	

### Содержание программы модуля

#### Раздел 5.1. Теоретическая подготовка

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Основы техники плавания и методики тренировки.

#### Раздел 5.2. Техника плавания способом «кроль»

*Теория:* Особенности техники.

*Практика:* Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками и т.д.; передвижение по дну ногами с помощью гребковых движений руками; погружение под воду с открытыми глазами, задержав дыхание, передвижение под водой; дыхательные упражнения, погружение под воду с выдохом, вдох-выдох на поверхности воды, вдох кролем на груди; о положения о разминками положения рук, в сочетании с дыханием, с гребковыми движениями рук.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «кроль»:

- 1) плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук;

2) плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками;

3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

4) плавание с помощью движений ногами, с различным положением рук с помощью «досочек» и «паплавков».

### **Раздел 5.3. Техника плавания способом «басс»**

*Теория:* Особенности техники.

*Практика:*

Упражнение для закрепления техники плавания способом «басс»:

1) плавание с помощью движений ногами бассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках;

2) плавание с помощью непрерывных движений руками бассом в согласовании с дыханием; 3) плавание «раздельным» бассом (на один гребок руками выполняется сначала два затем одно движение ногами).

Старты из воды толчком от стенки бассейна. Повторное проплывание дистанций 25, 50м произвольным способом с уменьшающим интервалом отдыха.

3) плавание под водой, с помощью непрерывных движений руками бассом, с задержкой дыхания и движением ног.

### **Раздел 5.4. Игры на воде**

*Практика:*

**«Кто выше?»**

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

**«Полоскание белья»**

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют

одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

### **«Переправа»**

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

### **«Лодочки»**

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

### **«Догонялки»**

Из числа играющих, выбирается ведущий, который по команде преподавателя, начинает догонять игроков. Когда ведущий «засаливает» кого-либо из играющих, ведущим становится, «засаленный» игрок.

Методические указания. Соблюдать технику безопасности. Догонять предыдущего ведущего нельзя.

### **«Уточки, ласточки, чижики, зайчики»**

Все игроки располагаются перед преподавателем, на расстоянии вытянутой руки. По команде «уточка», все игроки погружаются в воду с головой. По команде «ласточка», игроки выпрыгивают из воды, поднимая руки вверх. По команде «чижики», игроки подпрыгивают и делают разворот на 360 градусов. По команде «зайчики», игроки стоят на месте, сложив кисти рук перед грудью.

Методические указания. Соблюдать технику безопасности. Игроки не правильно выполнившие задание, делают два приседания, в воде.

#### **4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

**ежегодное** (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

**ежемесячное** планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

**Общепедагогические или дидактические методы** включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**Спортивные методы** включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя

объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Материально – технические условия.**

*Оборудование и инвентарь для техники подготовки.*

Лыжи, лыжные палки, ботинки, флажки.

*Оборудование и инвентарь для физической подготовки.*

Скакалки, эспандеры, лыжные палочки, футбольные и волейбольные мячи, кегли, рулетка измерительная.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Эспандеры. Упражнение с ним способствует развитию силы. Позволяет имитировать работу рук как при работе с палочками.

Лыжные палочки. Работа с палочками в межсезонье позволяет повторять технику попеременного двухшажного хода.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений:

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.

Мяч футбольный- 2

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 2

Скакалка гимнастическая – 20

Скамейка гимнастическая –6

Эспандер резиновый ленточный –12.

## **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература**

**1.** Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2005. –72 с.

### **Дополнительная литература**

**1.** Лыжный спорт (И.Б. Масленников, В.Б. Каплаский ), Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.: Физкультура и спорт, 2012.-368 с.

**2.** Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

### **Рекомендуемая литература**

- 1.** Лыжные гонки. Программа для спортивных школ, Москва, 2015
- 2.** Лыжные гонки. Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2016
- 3.** Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 2016.
- 4.** Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 2009
- 5.** Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 2005..
- 6.** Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2012.
- 7.** Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
- 8.** Методические разработки, схемы, таблицы.-М.:ФИС,2012
- 9.** Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

## 6..Календарно-тематический план

№	Дата, время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
<b>Модуль 1 «Правила здоровья»</b>			<b>14</b>			
1		Введение в образовательную программу. Предупреждение спортивного травматизма	2	групповая	Беседа	Лыжная база СОШ №2
2		Физические качества человека. Особенности развития физических качеств.	2	групповая	Беседа	Лыжная база СОШ №2
3		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	2	групповая	Комплексный	Стадион, школьный коридор
4		Комплекс утренней гимнастики	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал, стадион
5		Общеразвивающие упражнения с предметами, с партнером. Упражнения на развитие выносливости.	2	групповые	комплексные	Стадион, школьный коридор
6		Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	2	групповые	комплексные	Стадион, школьный коридор
7		Комплексы упражнений физкультминутки и физкультпауз. Упражнения на развитие гибкости.	2	групповые	комплексные	Стадион, школьный коридор
<b>Модуль 2 «Легкая атлетика»</b>			<b>20</b>			
8		Кроссовая подготовка. бег равномерный и переменный 10 - 12мин.	2	групповая	Комплексный	Стадион, школьный коридор
9-10		Кросс на дистанции для девочек - до 3 км, для мальчиков до 5 км.	4	групповая	Комплексный	Стадион, трасса на мотокроссе
11		Дозированный бег по	2	групповая	Комплек	Стадион,

		пересеченной местности от 30 мин до 60мин.			сний	трасса на мотокроссе
12		Скоростная подготовка. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	2	Индивидуальная, групповая	Комплексный	Стадион, спортивная площадка СОШ №2
13		Бег с ускорением 30м. х 4 раза, 60 м. х 3 раза, 100 м. х 3 раза. Низкий старт, стартовый разбег. Прыжки с места.	2	групповая	Комплексный	Стадион, спортивная площадка СОШ №2
14		Эстафетный бег, челночный бег 3 х 10 м, бег по пересечённой местности. Прыжки через скакалку с перемещением вперёд.	2	групповая	Комплексный	Стадион, школьный коридор.
15		Прыжковая подготовка. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	2	Индивидуальная, групповая	Комплексный	Спортивная площадка СОШ №2, школьная лестница.
16		Техника выполнения прыжков. Многоскоки 10 – тишажные, 3 - х шажные. Прыжки с места.	2	Индивидуальная, групповая	Комплексный	Спортивная площадка СОШ №2, школьный коридор
17		Соревнование по ОФП	2	фронтальная	Комплексный	Стадион
<b>Модуль 3 «Лыжные гонки»</b>			<b>54</b>			
18		Инструктаж по технике безопасности. История развития лыжного спорта в России.	2	групповая	Беседа	Лыжная база СОШ №2
19		Выбор лыжного инвентаря, обувь, одежда и снаряжение. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований.	2	групповые	комплексные	лыжная база
20		Попеременный двухшажный ход: ознакомление техники	2	Индивидуальные,	комплексные	лыжная трасса,

		движения. Равномерное передвижение.		групповые		стадион
21		Попеременный двухшажный ход: отработка отталкивания. Равномерное передвижение.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
22		Попеременный двухшажный ход: свободное скольжение с выпрямлением ноги, пережат, подседание, мах и выпад незагруженной ногой. Пробегание на быстроту 2х100м.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
23		Одновременный двухшажный ход: общая структура движений спуск в основной стойке. Подъем «елочкой».	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
24		Торможение «плугом». Прохождение дистанции с контролем за применением изучаемых ходов.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
25		Коньковый ход: обучение общей схеме передвижения.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
26		Коньковый ход: обучение специальным подготовительным упражнениям.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
27		Обучение согласованной работе рук и ног при передвижении коньковым ходом.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
28		Обучение основным элементам конькового хода в облегченных условиях.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
29		Попеременный двухшажный ход: углубленное изучение по элементам. Равномерное передвижение.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
30		Прохождение дистанции с отработкой попеременного двухшажного хода.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион

31		Попеременный двухшажный ход: отработка общей координации движений, исправление ошибок.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
32		Коньковый ход: углубленное разучивание по элементам. Равномерное передвижение.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
33		Прохождение дистанции с отработкой конькового хода.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
34		Коньковый ход: отработка общей координации движений, исправление ошибок.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
35		Совершенствование торможения: «поворотом», «плугом», «упором». Спуск в стойке отдыха.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
36		Совершенствование подъемов: «полуелочкой», «елочкой». Прохождение дистанции на результат «классическим ходом».	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
37		Одновременный одношажный ход: изучение по элементам. Равномерное передвижение.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
38		Одновременный одношажный ход: совершенствование общей координации движений. Равномерно-темповая тренировка.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
39		Одновременный бесшажный ход: изучение по элементам. Равномерное передвижение.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
40		Одновременный бесшажный ход: совершенствование общей координации движений. Равномерно-темповая тренировка.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
41-44		Участие в фестивалях, соревнованиях.	8	групповые	комплексные	лыжная трасса,

						стадион
<b>Модуль 4 « Игровая подготовка»</b>			<b>20</b>			
45-46		Современные подвижные игры. Игры: «Мяч по кругу», «Одиннадцать», «Выбивалы»	4	групповая	Комплексный	Стадион, спортивная площадка СОШ №2
47-48		«Чай-чай выручай», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний»	4	групповая	Комплексный	Стадион, спортивная площадка СОШ №2
49-51		Игра в футбол	6	групповая	Комплексный	Стадион, спортивная площадка СОШ №2
52-53		Игра в баскетбол	4	групповая	Комплексный	Стадион, спортивная площадка СОШ №2
54		Эстафеты: с мячами, со скакалкой.	2	групповая	Комплексный	Стадион, спортивная площадка СОШ №2
<b>Модуль 5 « Плавание»</b>			<b>18</b>			
55		Теоретическая подготовка	2	групповая	Комплексный	ФОК «Старт» бассейн
56-57		Общая и специальная физическая подготовка	4	групповая	Комплексный	ФОК «Старт» бассейн
58-59		Техника плавания способом «кроль»	4	групповая	Комплексный	ФОК «Старт» бассейн
60-61		Техника плавания способом «брасс»	4	групповая	Комплексный	ФОК «Старт» бассейн
62-63		Игры на воде: «Лодочки», «Переправа», «Полоскание белья», и т.д.	4	групповая	Комплексный	ФОК «Старт» бассейн
<b>Итого:</b>			<b>126</b>			

## Контрольные упражнения.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из четырёх нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и одного норматива по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

**1) Бег 100 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

**2) Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

**3) Наклон вперед (см)** (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Обозначается центровая и перпендикулярные линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат, на перпендикулярной мерной линии, при касании её кончиками пальцев, при

фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленках не допускается. Разрешается 3 попытки. *Критерием служит лучший результат.*

**4)Бег 3000 метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу.Время фиксируется. *Критерием служит лучшее время.*

**5)Бег на лыжах: 3000 метров** (для определения специальной выносливости). Проводится на учебно-тренировочном кругу. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей): участие в 1–3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1–3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3 и более км в годичном цикле.

Контрольное упражнение	
<b>Общая физическая подготовка</b>	
Прыжок в длину с места (см)	160-180 см
Бег 100 м, сек	13.00-15.00с
Бег 3000 м без учёта времени	13:00-15.00
Наклон вперёд(см)	7-9
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Бег на лыжах: 3 км (мин, сек)	12:00-15.00

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ**

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви
- травмы при падении во время спуска с горы.

### *1. Общие требования безопасности:*

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский

допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

### *2. Требования безопасности перед началом занятий*

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

### *3. Требования безопасности во время занятий*

3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

#### ***4. Требования безопасности при аварийных ситуациях***

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### ***5. Требования техники безопасности по окончании занятий.***

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

6. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

#### **Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровьях и спорта:**

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований

2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления .

3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности .

4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.

5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.