

Министерство образования 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 № 3
«26» июля 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ
с. Кинель-Черкассы

С.А. Лисицин
«26» июля 2025 г.

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

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 7-10 лет

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчики программы:

Дыма В.Н.. - педагог дополнительного образования
Маханова И.П.- педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы

2025 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение
6. Список литературы
7. Приложение. Календарный учебный график

1. Пояснительная записка.

Реализация 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.

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению 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.

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 занятию 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

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения(направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), в которой лыжные гонки являются одним из ведущих видов спорта по развитию школьных спортивных лиг региона.

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

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 года №2945-р)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально- экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы»;

- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

локальными актами:

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

Новизной 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. Программа так же предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми-инвалидами.

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.

Воспитательный потенциал программы

Решение задач воспитания в ходе реализации программы осуществляется в процессе учебных занятий в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, событий;

- использование воспитательных возможностей содержания учебных тем для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;

- включение в содержание занятий игровых моментов, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы;

- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения проблем.

Основные цели программы: удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средствами вида спорта «лыжные гонки». Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей - инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям лыжными гонками с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

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, категория обучающихся по данной программе – от 7 до 10 лет. Обучающиеся с ОВЗ и (или) дети-инвалиды включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

Срок реализации данной программы – 1 год, 126 часов

Количество обучающихся в группе: не менее 8, не более 20 человек

Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа

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.)

Программа скорректирована с учетом разных физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ и (или) детьми-инвалидами.

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 от 7 до 10 лет. 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.

В соответствии с ФГОС данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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 волейбол, использовать их в игровой 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 - август. Формы контроля: тестирование.

2. Учебный план.

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Модуль №1 «Правила здоровья»</i>	12	3	9
2	<i>Модуль №2 «Легкая атлетика»</i>	21	3	18
3	<i>Модуль №3 «Лыжные гонки»</i>	71	4	67
4	<i>Модуль №4 «Подвижные игры»</i>	22	2	20
	<i>ИТОГО</i>	126	12	114

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения \аттестации \контроля
		Всего	теория	практи ка	
1	Модуль. Правила здоровья	12	3	9	Беседа, опрос, тестирование
1.1	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1	1		
1.2	Физические качества человека	4	1	3	
1.3	Комплекс утренней гимнастики	7	1	6	
2	Модуль. Легкая атлетика	21	3	18	Беседа, педагогическое наблюдение, Тестирование
2.1	Кроссовая подготовка.	7	1	6	
2.2	Скоростная подготовка.	7	1	6	
2.3	Прыжковая подготовка	7	1	6	
3	Модуль. Лыжные гонки	71	4	67	Беседа, педагогическое наблюдение, Тестирование
3.1	История развития лыжного спорта в России.	1	1		
3.2	Общая и специальная физическая подготовка.	31	1	30	
3.3	Основы технической и тактической подготовки.	32	2	30	
3.4	Участие в фестивалях, соревнованиях.	7		7	
4	Модуль. Подвижные Игры	22	2	20	Беседа, педагогическое наблюдение
4.1	Современные подвижные игры.	7	1	6	
4.2	Пионербол, мини-волейбол.	9	1	8	
4.3	Эстафеты.	6		6	
	Итого	126	12	114	

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Модуль 1 . Правила здоровья

Цель: создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и лыжным спортом.

Задачи:

Образовательные:

1. Обогащать знания детей об истории возникновения и развития лыжного спорта;
2. Обучить правилам гигиены, технике безопасности и поведения на занятиях;
3. Обучить основным видам лыжных ходов; 4. Способствовать освоению и совершенствованию техники и тактики лыжных ходов.

Развивающие:

1. Развить устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
2. Развить силовые и координационные способности, быстроту, ловкость, выносливость;
3. Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение.

Воспитательные:

1. Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
2. Воспитать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома;
3. Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения.

Раздел 1.1. 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 1.2.Физические качества человека

Теория: Физические качества человека. Особенности развития физических качеств.

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

Раздел 1.3. 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).

Модуль 2. Легкая атлетика

Цель: Повысить уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся с помощью специальной физической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты;

Развивающие:

- Развитие физических способностей, необходимых для конкретного вида спорта.
- Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде спорта.
- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.
- Формирование телосложения спортсменов с учётом требований конкретной спортивной дисциплины.

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке и умению трудиться;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и быстроты реакции;
- подготовительные упражнения для видов легкой атлетики;
- нормативы специальной физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- владеть правильной техникой бега, прыжков и метания;
- владеть техникой перемещения у стола;
- правильно выполнять подготовительные упражнения;

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельных занятий лёгкой атлетикой, умение организовать собственную тренировку.

Раздел 2.1. 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 2 км, для мальчиков до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 30 мин до 60 мин.

Раздел 2.2. 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 2.3. 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 в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Многоскоки 10 – ти шажные, 3 - х шажные.

Модуль 3. Лыжные гонки

Цель: повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику передвижения на лыжероллерах;

- совершенствовать технику классических лыжных ходов;
- совершенствовать технику скользящего шага;
- совершенствовать технику конькового хода;
- совершенствовать технику спуска со склонов в различных видах стойки.

Развивающие

- продолжать развивать силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- продолжать развивать скоростно-силовые качества обучающихся
- продолжать развивать координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- исторические сведения о всероссийских и международных лыжных соревнованиях;
- технические и тактические элементы классического хода;
- технические и тактические элементы конькового хода.

Обучающийся должен уметь:

- в совершенстве владеть техникой передвижения коньковым и классическим ходом. Обучающийся должен приобрести навык:
- передвижения на лыжах в различных техниках.

Раздел 3.1. 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 зечёта в соревнованиях по лыжным гонкам.

Раздел 3.2. 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой 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 перелезанием, пролезанием, 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;
- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. 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 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.

Раздел 3.3. 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:

- Обучение общей схеме передвижений классическим лыжным ходам;
- Обучение специальным подготовительным упражнениям направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении;
- Обучение согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
- Обучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях;
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим шагом, скользящим, беговым шагом;
- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», скольжением, падением;
- Обучение поворотам на месте и в движении.

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 одновременного одношажного хода.

Раздел 3.4. Участие в фестивалях, соревнованиях

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

Модуль 4. Подвижные игры

Цель: Формирование потребности в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средством подвижных игр.

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 в коллективе, формировать коммуникативные компетенции.

Раздел 4.1. Современные подвижные игры.

Теория: Особенности современных подвижных игр.

Практика: Игры: «Мяч по кругу», «Поймай рыбку», Игра «Цепи кованы»
«Нас не слышно и не видно», «Третий лишний»

Раздел 4.2. Пионербол, мини-волейбол.

Теория: Правила игры в пионербол. Правила игры в мини-волейбол.

Практика: Перемещение из стойки. Ловля и передача мяча. Игра в пионербол. Игра в мини-волейбол 2х2, 3х3, 4х4

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

5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами.

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 техникой 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 волейбольный - 2

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 2

Скакалка гимнастическая – 20

Скамейка гимнастическая – 6

Эспандер резиновый ленточный – 12.

6.Список используемой и рекомендуемой 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, 2015..
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2012.
7. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 2007.
8. Методические разработки, схемы, таблицы.-М.:ФИС,2012
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

Календарно - тематический план

№	Дата, время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
Модуль №1 «Правила здоровья»			12			
1		Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	1	групповая	Опрос.	Спортивный зал
2-3		Физические качества человека	4	групповая	Беседа, наблюдение, тестирование	Спортивный зал, стадион
4-6		Комплекс утренней гимнастики	7	групповая	Беседа, наблюдение, тестирование	Спортивный зал, стадион
Модуль №2 «Легкая атлетика»			21			
7-10		Кроссовая подготовка.	7	групповая	Беседа, наблюдение	Спортивный зал, стадион
11-14		Скоростная подготовка.	7	групповая	Беседа, наблюдение	Спортивный зал, стадион
15-17		Прыжковая подготовка	7	групповая	Беседа, наблюдение	Спортивный зал, стадион
Модуль №3 «Лыжные гонки»			71			
18		История развития лыжного спорта в России.	1	групповая	Беседа, наблюдение	Спортивный зал, стадион
19-33		Общая и специальная физическая подготовка.	31	групповая	Наблюдение	Спортивный зал, стадион
34-49		Основы технической и тактической подготовки	32	групповая	Наблюдение	Спортивный зал, стадион
50-53		Участие в фестивалях, соревнованиях.	7	групповая	Наблюдение	Спортивный зал, стадион
Модуль №4 «Подвижные игры»			22			
54-56		Современные подвижные игры.	7	групповая	Наблюдение	Спортивный зал, стадион
57-60		Пионербол, мини-волейбол.	9	групповая	Наблюдение	Спортивный зал, стадион
61-63		Эстафеты.	6	групповая	Наблюдение	Спортивный зал, стадион
Итого			126			