

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Полдарская средняя общеобразовательная школа»

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Полдарская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБОУ «Полдарская СОШ»
Протокол № 1 то 29.08.2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»**

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся 12-17 лет
Срок обучения: 1 год
Количество часов: 252

Составитель
Рожин Александр Николаевич,
педагог дополнительного образования

п. Полдарса

2024 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка

Реализация программы «лыжные гонки» осуществляется с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020 года №533) ;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ;
- «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. №882/391;
- «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р;
- Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» утвержден протоколом заседания проектного кабинета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. №3 (с изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства», на период до 2027 года;

- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей», приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 ноября 2019 г. № 467.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» физкультурно-спортивная .

Уровень реализации программы – базовый.

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

Педагогическая целесообразность программы в том, что выбор конкретных видов физических упражнений зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей. Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца. Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Новизна и инновационная направленность программы заключается в том, что методика обучения технике передвижения на лыжах разработана в соответствии с особенностями растущего организма. При недостаточном еще физическом развитии современная высшая техника упрощена так, чтобы потом не приходилось переучивать, чтобы сразу закладывались такие основы техники, которые впоследствии будут все более совершенствоваться, а не будут отбрасываться и разрушаться, как устаревшие. При реализации программы, рассматривая передвижение на лыжах, как сложный навык, выделяются в нем два компонента, которые учитываются при первоначальном обучении:

- 1) устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);
- 2) определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений.

В соответствии с данной техникой передвижения на лыжах, при реализации программы выстроена определенная последовательность в обучении, а именно: вначале дети учатся устойчивому равновесию, а затем осваивают попеременный двушажный ход и, добившись прочного его усвоения, переходят к другому лыжному ходу.

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения. Не случайно забота о сохранении здоровья детей становится предметом особого внимания педагогов. В школьном возрасте закладываются основы здоровья человека и здорового образа жизни, формируется ценностное отношение не только к своему здоровью, но и здоровью других людей. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

Программа рассчитана на год обучения, 36 учебных недель, по 7 часов в неделю, общее количество часов – 252.

Режим занятий:

Форма обучения по программе – очная.

1.2. Цель и задачи программы.

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

Задачи программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

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

Каждый учебный год учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности обучающихся за счет удлинения дистанций и сокращения времени их прохождения. На 1 год обучения дистанция для девочек – 2 км, для мальчиков - 3 км; на 2 год – у девочек – 3 км., у юношей – 5 км; на 3 год у девочек – 4-5 км., у юношей – до 12 км.

Учебный курс включает в себя теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, об основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

1.3. Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		3	3		
1.1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1		Тестирование
1.2	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена	1	1		Собеседование
1.3	Краткая характеристика техники лыжных ходов	1	1		Тестирование
Раздел 2. Общая физическая подготовка		14		14	
2.1.	Контрольные упражнения. Циклические упражнения	4		4	Контрольные упражнения
2.2	Подвижные игры	10		10	Контрольные упражнения
Раздел 3. Специальная физическая		36	4	32	

подготовка					
3.1	Бег в равномерном темпе, челночный, по дистанции	12	2	10	Тестирование
3.2	Прыжки в длину, метание теннисного мяча	11	1	10	Контрольные упражнения
3.3	Гимнастические упражнения	13	1	12	
Раздел 4. Спортивные игры		29	6	23	
4.1	Баскетбол	16	3	13	Контрольные упражнения
4.2	Спортивные игры	13	3	10	Тестирование
Раздел 5. Техническая подготовка		140	26	114	
5.1	Начальная лыжная подготовка	25	8	17	Тестирование
5.2	Имитация лыжных ходов на месте	12			Контрольные упражнения
5.3	Одновременный безшажный ход	20			Контрольные упражнения
5.4.	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход	20			Контрольные упражнения
5.5	Коньковый ход	20	6	14	Контрольные упражнения
5.6	Преодоление спуска и подъема	20	6	14	Тестирование
5.7	Лыжероллеры	23	6	14	Контрольные упражнения
Раздел 6. Лыжное снаряжение		9	5	4	
6.1	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения	4	2	2	Тестирование
6.2	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	5	3	2	Тестирование
Раздел 7. Контрольные упражнения и соревнования.		21	2	19	
7.1	Контрольные упражнения. Правила поведения на соревнованиях		2	2	Контрольные упражнения
7.2	Соревнования юных лыжников	19		19	Самоконтроль

	ИТОГО	252	46	206	
--	-------	-----	----	-----	--

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие.

1.2. *Теория.* Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение ступающим шагом. Дистанция 2 км.

1.3. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

1.4. *Теория.* Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Контрольные упражнения. Циклические упражнения.

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

2.2. Подвижные игры.

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Бег в равномерном темпе, челночный, по дистанции.

Теория. Способы развития выносливости, скоростных качеств.

Практика. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ.

Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование.

Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба.

Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3.2. Прыжки.

Практика. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Общеразвивающие упражнения.

Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

3.3. Гимнастические упражнения.

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

Раздел 4. Спортивные игры.

4.1. Баскетбол.

Теория. Правила баскетбола.

Практика Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей

4.2. Спортивные игры.

Практика. Спортивная игра «Лапта». Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Волк ворву», «Посадка картошки», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка.

Раздел 5. Техническая подготовка.

5.1. Начальная лыжная подготовка.

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

Обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

5.2. Имитация лыжных ходов на месте.

Практика. Имитация лыжных ходов на месте. Развитие силовых качеств. Шаговая имитация. Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000 м. **Специальная физическая подготовка.**

5.3. Одновременный безшажный ход.

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

5.4. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.

Практика. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 2 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 4 км.

5.5. Коньковый ход.

Практика. Знакомство с основными элементами конькового хода. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 3-4 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3-4 км. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

5.6. Преодоление спуска и подъема.

Практика. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-х ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3-4 км. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

5.7. Лыжероллеры.

Практика. Лыжероллеры. Техника классических ходов. Шаговая и прыжковая имитация.

Раздел 7. Контрольные упражнения и соревнования.

7.1. Контрольные упражнения. Правила поведения на соревнованиях.

Теория. Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъёма.

Практика. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3-5 км.

7.2. Соревнования по лыжным гонкам.

Практика. Участие в 10-12 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., 2-3 км., 3-4 км. в годичном цикле. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъёма Коньковый ход. Дистанция 3 км.

Особенности организации и методика проведения занятий в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

В 1 год обучения закладываются основы техники способов передвижения на лыжах и от того, как будет построен процесс обучения в это время, во многом зависит успешное проведение всех занятий по лыжной подготовке на последующих годах обучения.

Основные задачи: научить управлять лыжами: при поворотах на месте, передвижениях ступающим и скользящим шагом, преодолении небольших подъемов и пологих спусков, при поворотах переступанием в движении, освоить одношажный, двушажный и коньковый ходы. Кроме того, необходимо научить правилам и умениям обращения с лыжным инвентарем, дать первые теоретические знания по гигиене занятий на лыжах, освоить программный материал, укрепить здоровье и повысить общую работоспособность, чтобы каждый ребенок смог пройти на лыжах в медленном темпе 2-3 км. На основании контрольных нормативов и наблюдений обучающиеся распределяются на подгруппы в зависимости от уровня их физической подготовленности, степени владения техникой передвижения на лыжах и общей координации движений. При совершенствовании техники скользящего шага основное внимание обращается на направление отталкивания ногой вдоль линии бедра туловища и на энергичный мах ногой при выносе ее вперед. Ноги при этом не должны значительно сгибаться в колени. Обучающиеся должны освоить спуск в низкой стойке, поворот переступающим шагом в движении, а также торможение упором и «плугом». Поворот переступающим шагом в движении - один из самых распространенных при передвижении со склонов по пологой дуге.

На 2 год обучения продолжается изучение и совершенствование техники одновременного и попеременного двушажного хода, способов подъемов, спусков и поворотов в движении, преодоление неровностей склонов. При изучении и совершенствовании попеременного двушажного хода, следует обратить внимание на силу и скорость отталкивания, что в свою очередь, существенно влияет на длину скользящего шага. Отталкивание ногой должно быть направленно вперед - вверх, в момент его окончания голень – бедро-туловище составляют

прямую линию. Параллельно с совершенствованием одновременного двушажного хода изучается одновременный одношажный ход - основной и стартовый вариант, а также, коньковый ход. Подростки, хорошо овладевшие поворотом переступанием, значительно легче осваивают коньковый ход. Главное при изучении конькового хода - освоить отталкивание внутренним ребром и общую координацию движений. Затем обучение идет по пути устранения ошибок и совершенствования отдельных элементов хода.

На 3 год обучения начинается изучение *попеременного* четырехшажного хода и заканчивается изучение нового материала по способам передвижения на лыжах, продолжается совершенствование торможения “плугом” и упором, в то же время продолжается изучение и совершенствование стоек спуска и поворотов в движении. Важным разделом в лыжной подготовке является изучение преодоления неровностей при спуске со склонов. Учащиеся, ранее хорошо изучившие торможение упором, обычно легче осваивают и поворот упором. Изучая подъемы «полуёлочкой» следует сосредоточить внимание на кантование отводимой лыжи, это сразу улучшает устойчивость и создает уверенную опору. Наиболее сложным для изучения является попеременный четырехшажный ход. После объяснения и показа на обычной скорости и замедленно дети пробуют выполнить сразу весь ход в целом по создавшемуся у них представлению. Здесь особое внимание обращено на совершенствование изученных ходов и их применение в соответствии с рельефом местности, состоянием внешнего покрова и другими внешними условиями. Для обучающихся, овладевших основными способами передвижения на лыжах, изучение приемов преодоления препятствий не составляет большого труда. При совершенствовании способов передвижения на лыжах необходимо подобрать учебные круги с разнообразными условиями с тем, чтобы микрорельеф лыжни стимулировал постоянную смену ходов и различное их применение, в зависимости от состояния лыжни и снежного покрова. Нагрузка планируется в зависимости от подготовленности обучающихся.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

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

Предметные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- адекватная позитивная самооценка;

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1. Календарный учебный план - график

Календарный учебный план-график составляется ежегодно в августе на предстоящий учебный год – в полном соответствии с расписанием и учебной нагрузкой группы .

Начало учебного года – 2 сентября

Окончание учебного года – 30 мая

Объем времени на реализацию предметных областей не менее 36 недель в год.

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- лыжные палки – 12штук;
- лыжи - 12 штук;
- лыжные ботинки- 12 штуки;
- маты гимнастические;
- скакалки-12 штук;
- мячи набивные;
- форма спортивная (майки, шорты, гетры, обувь, штаны, куртка зимняя, шапка, перчатки);
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч;
- гири, гантели.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

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

Занятия проводятся в спортивном зале школы, на лыжной трассе, оборудованной на территории пришкольного участка. Необходимый инвентарь: волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, маты хранятся в инвентарной спортзала. Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, мази - на лыжной базе школы. Для подготовки учащихся к занятиям оборудованы специальные раздевалки в спортзале.

2.3. Формы аттестации программы

Способы определения результативности

Для конкретизации результатов образования отслеживается динамика развития каждого обучающегося. Диагностика проводится 2 раза в год в форме контрольных нормативов; выполнение разрядных норм; результатов соревнований.

Примерные виды аттестации (формы контроля):

- 1) Предварительный контроль - оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.
- 2) Текущий контроль - оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья осуществляется тренером в форме наблюдения.
- 3) Итоговая аттестация - оценка у обучающихся уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы, проводится в конце учебного года.

Формы проведения аттестации (предварительной и итоговой) определяются тренером в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется тестирование и спортивные соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- Журнал посещаемости,
- Протоколы соревнований
- Личные карточки обучающихся
- Мониторинги (вступительное тестирование, промежуточный мониторинг, переводные нормативы)
- Грамоты, дипломы, кубки, медали
- Присвоение разрядов
- Информационные стенды

2.4. Оценочные материалы программы

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения лыжных гонок за основу принимаются контрольно-переводные нормативы по физической подготовке и методика их выполнения (Приложение).

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок, полученных за выполнения контрольно-переводных нормативов.

Для **оценки теоретических знаний** используются контрольные тесты, викторины, опросы.

Техническая подготовка:

Проводится по правилам проведения соревнований по лыжным гонкам, на специально подготовленной лыжной трассе (классическая, коньковая)

2.5. Методическое обеспечение программы

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся. Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

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

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

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

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

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

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

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа

передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т.д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

2.6. Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится на протяжении всего периода обучения направлена на развитие у ребят трудолюбия, товарищества, честности, бережного отношения к материальной базе школы.

Преобладает стремление создать не просто коллектив единомышленников, а команду. Значение боевого духа, крепкой воли, дисциплины, самообладания для лыжников трудно переоценить. В напряженных тренировках, в соревнованиях обостряются чувства, укрепляются и проверяются морально-волевые качества воспитанников.

Следует понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-

методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а так педагогическое мастерство.

Список литературы.

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 2002
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.