|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  средняя общеобразовательная школа №3 | | |
| CОГЛАСОВАНО:  Зам. директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_А. В. Темнова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.  Принята на заседании  Методического совета  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  Протокол № \_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы МБОУ СОШ№3  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Я.Зевакина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. | |
| **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая**  **программа спортивно-оздоровительной направленности**  **«Лыжные гонки»**  Возраст обучающихся: 7-9 лет  Срок реализации: 2 года | | |
| Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденным приказом Минспорта России от 20.03.2019 г. № 250.  Примерная  программа  для системы дополнительного образования детей:  детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва./  П.В. Квашук Л. Н.Бакланов, О. Е.Левочкина— М.: Советский спорт, 2009.  Образовательная программа дополнительного образования детей по лыжным гонкам МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа», 2019 г. | | Автор-составитель:  Кулешова Ирина Анатольевна, педагог дополнительного образования |
| г. Бородино, 2021г. | | |

**Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» спортивно-оздоровительной направленности ориентирована на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

**Новизна программы** определяется подготовкой к здоровому образу жизни учащегося, на основе здоровье – сберегающих технологий, которая становится приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения и адаптирована к условиям обеспечивающих школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе по лыжной подготовке.

**Актуальность программы**

Данная программа предназначена для проведения учебно- тренировочного процесса на спортивном этапе подготовки. В процессе занятий лыжными гонками воспитываются морально-волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать трудности. При длительном хождении на лыжах в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной, терморегуляционной систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение. Занятия лыжным спортом оказывает значительное влияние на организм занимающегося, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости.

**Педагогическая целесообразность программы**

Сегодня адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс реабилитации и социальной адаптации учащихся. Занятия адаптивной физической культурой помогают обучающимся реализовать свои функциональные возможности и способствуют гармоничному физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья. Педагогическая целесообразность программы состоит в положительном влиянии занятиями лыжным спортом на здоровье обучающихся. Занятия адаптивной физической культурой позволяют укрепить сохранные двигательные функции детей с ограниченными возможностями здоровья, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

**Срок освоения программы** – 2 года.

**Адресат программы** - дети 7-9 лет.

**Объем программы** – 306 учебных часов.

**Формы обучения** (очно – заочная, дистанционная, групповая).

**Виды занятий** (теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия).

**Методы обучения:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

**Содержание программы** включает в себя учебно-методическое пособие по лыжным гонкам. В пособии раскрываются вопросы истории, теории и методики.

В содержание программы входит также годовое планирование по лыжным гонкам, где указан весь проходимый материал по теории и практике.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей лыжных гонок, получают знания по гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой лыжных ходов, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом. В школе имеются следующие документы планирования и учёта работы:

-учебная программа

-учебный план

-тематический план-график

-расписание занятий

-календарный план спортивно-массовых мероприятий

-протоколы соревнований.

**1.2. Цель и задачи**

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом, возможность приобрести базовый минимум знаний, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия спортом.

**Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:**

***Обучающие:***

- сформировать базовые знания по истории развития лыжных гонок в России, в регионе, в городе;

- раскрыть понятия, термины и определения лыжных гонок;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- обучение основам техники передвижения на лыжах,

- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками;

***Развивающие:***

- развить общефизические и специальные качества лыжника на разные дистанции;

- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- развивать индивидуальные способности обучающихся;

- способствовать раскрытию средствами лыжных гонок спортивной одаренности и таланта обучающихся;

- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно - оздоровительных упражнений;

***Воспитательные:***

- воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

**Отличительные особенности программы**

На тренировочных занятиях обучающиеся проходят теоретическую подготовку с использованием видеотехники (просмотр видеозаписи соревнований и последующий их анализ).

Больше внимания уделяется общефизической подготовке обучающихся,

Специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости.

**Условия вхождения в программу:** Набор обучающихся проводится по собеседованию, целью которого является выявление интереса и потребностей в данном направлении.

**Сроки реализации:**

Программа рассчитана на 2 года.

В учебном плане отводится 4,5 часа в неделю.

1 год обучения: 2 часа в неделю

Всего в год: 68 часов.

2 год обучения: 2,5 часа в неделю

Всего за год: 85 часов.

Общее количество часов за учебный год: 153 часа.

**Механизм оценки результативности**

*1-й год обучения дети должны* ***уметь:***

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, техника безопасности при занятиях лыжами.

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до

1 км.

*2-й год обучения дети должны* у***меть:***

Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

**Описание личностных и метапредметных результатов освоения программы:**

*личностные умения:*

-положительное отношение к курсу лыжная подготовка;

-понимание нравственных норм поведения;

-адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем;

- адекватного понимания причин успешности/неспешности спортивной деятельности;

- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

Метапредметные:

*регулятивные умения:*

- определять последовательность выполнения действий (под руководством учителя);

- понимать цель выполняемых действий;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие

физических качеств, передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

*познавательные умения:*

- определять влияние физических упражнений на здоровье человека;

- составлять комплексы развивающих упражнений, направленные на развитие

гибкости,

координационных способностей, силовой выносливости;

- перенос тяжести тела с лыжи на лыжу, спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

*коммуникативные умения:*

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;

- выслушивать друг друга;

- рассказывать о режиме дня, о личной гигиене, о правильной осанке, о влиянии физических упражнений на организм;

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

- договариваться и приходить к общему решению, работая в группе;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

**Основные показатели выполнения программных требований на этапе начальной подготовки:**

* стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

**Формами подведения итогов и контроля** реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

Система контроля за уровнем учебных достижений юного спортсмена в процессе реализации данной рабочей программы включает текущий учет и итоговый.

Текущий учет представляет собой систематическую проверку качества выполнения упражнений, изучаемых на занятиях лыжных гонок во время индивидуальных и групповых заданий, участие спортсмена в соревнованиях ( улучшение результата).

Итоговый контроль - это практическое выполнение обучающимся упражнений, состоящий из зачетных комбинаций, тестов общефизической и специальной подготовки.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

**Учебно – тематический план**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п  / п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
| Теория | Практика | Всего |
|  | Вводное занятие. Содержание и организация работы секции. Правила т/б на занятиях. | 1 | - | 1 | Устный опрос, беседа |
|  | Чередование бега и ходьбы. Игра «Веселые ребята». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Беговые, прыжковые упражнения. Игра «Космонавты». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Эстафеты с элементами бега и прыжков. | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Бег с ускорением по сигналу. Игра «Салки с мячом». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Прыжок в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Бег на короткие дистанции. Игра «Белые медведи». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Челночный бег. Игра «Веселые ребята». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Развитие общей выносливости. Игра «Невод». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Вороны и воробьи». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Прыжки на правой и левой ноге. Игра «Попрыгунчики-воробушки». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Упражнения в беге и прыжках. Игра «Вызов номеров». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Передача мяча в колонне, по кругу. Эстафеты с предметами. | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Ловля и передача мяча. Игра «Не давай мяч водящему». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Игра «Белые медведи». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Правила т/б на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. | 1 | 1 | 2 | Устный опрос, беседа |
|  | Ознакомление с техникой передвижения на лыжах | 1 | 1 | 2 | Устный опрос, беседа |
|  | Ступающий шаг. Передвижение на лыжах. | - | 2 | 2 | Тестирование |
|  | Повороты на месте переступанием. Передвижение на лыжах по кругу. | - | 2 | 2 | Тестирование |
|  | Передвижение на лыжах по учебному кругу. | - | 4 | 4 | Тестирование |
|  | Техника работы рук без палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу без палок. | - | 4 | 4 | Тестирование |
|  | Техника скользящего шага. | - | 4 | 4 | Тестирование |
|  | Передвижение на лыжах по учебному кругу. | - | 4 | 4 | Тестирование |
|  | Скользящий шаг | - | 4 | 4 | Тестирование |
|  | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | - | 4 | 4 | Тестирование |
|  | Развитие общей выносливости. Игра футбол. | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Упражнения в парах. Игра «Космонавты». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Развитие координации движений. Игра . | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Веселые эстафеты. | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Упражнения на гимнастической скамейке. Игра . | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Беговые упражнения. Игра «Веселые ребята». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Личная гигиена спортсмена. Игра . | 1 | - | 1 | Устный опрос, беседа |
|  | Бег с преодолением препятствий. Игра . | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Контрольные нормативы. Итоговое занятие. | - | 2 | 2 | Аттестация  (промежуточная, итоговая) |
|  | Соревнования | - | 11 | 11 |  |
|  | **ИТОГО:** | **4** | **64** | **68** |  |

**Учебно – тематический план**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
|  |  | Теория | Практика | Всего |  |
|  | Вводное занятие. Правила т/б на занятиях.. | 1 | - | 1 | Устный опрос, беседа |
|  | Упражнения в движении в парах. Игра футбол | - | 1 | 1 |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Веселые ребята». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Прыжки через препятствия. Игра «Попрыгунчики-воробушки». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. Игра . | - | 2 | 2 | Тестирование |
|  | Бег с изменением направления. Игра «Охотники и утки» | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Ловля и передача мяча. Игра «охотники и утки». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Веселые эстафеты. | - | 2 | 2 | Тестирование |
|  | Развитие общей выносливости. Игра футбол. | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Ловля и передача мяча. Игра «Не давай мяч водящему». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Упражнения в парах. Игра «Космонавты». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Развитие координации движений. Игра . | - | 2 | 2 | Тестирование |
|  | Беговые упражнения. Игра «Веселые ребята». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Веселые эстафеты. | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. Игра. | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Упражнения в беге и прыжках. Игра «Вызов номеров». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Игра «Белые медведи». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Подъем в горку «елочкой». | 1 | 3 | 4 | Рассказ. Беседа |
|  | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | 1 | 3 | 4 | Тестирование |
|  | Подвижные игры на лыжах. | - | 4 | 4 | Тестирование |
|  | Катание с горки. | - | 4 | 4 | Тестирование |
|  | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | - | 4 | 4 | Тестирование |
|  | Подъем «елочкой», спуск в низкой стойке. | - | 4 | 4 | Тестирование |
|  | Эстафеты на лыжах. | - | 4 | 4 | Тестирование |
|  | Прохождение дистанции 200м на скорость. | - | 2 | 2 | Тестирование |
|  | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | - | 4 | 4 | Тестирование |
|  | Веселые эстафеты. | - | 2 | 2 | Тестирование |
|  | Развитие об Бег с изменением направления. Игра «Охотники и утки». Игра футбол. | - | 2 | 2 | Тестирование |
|  | Бег с преодолением препятствий. Игра. | - | 2 | 2 | Тестирование |
|  | Развитие ловкости. Подвижные игры. | - | 2 | 2 | Тестирование |
|  | Подвижные игры. | - | 2 | 2 | Тестирование |
|  | Прыжок в длину с места. «Попрыгунчики-воробушки». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | «Зайцы в огороде». | - | 1 | 1 | Тестирование |
|  | Контрольные упражнения по ОФП. Итоговое занятие. | - | 2 | 2 | Аттестация  (промежуточная  итоговая) |
|  | Соревнования | - | 17 | 17 |  |
|  | **ИТОГО:** | **3** | **82** | **85** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**I. Теоретическая подготовка**

**1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

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.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

**3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

**4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

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.

**I I. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. **Общая физическая подготовка. (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

1. **Специальная физическая подготовка. (СФП)**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно 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.

1. **Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений 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 переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

1. **Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ***ОФП*** И ***СФП***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N\N | ВИДЫ НОРМАТИВОВ | 1 ГОД | | СВЫШЕ 2 ЛЕТ | |
| МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| 1 | БЕГ ***30 м.*** С ХОДА (СЕК.) | 5.4 | 5.7 | 5.3 | 5.6 |
| 2 | БЕГ ***60 м.*** (СЕК.) | 10.4 | 10.6 | 10.2 | 10.4 |
| 3 | ПОДТЯГИВАНИЕ | 2 |  | 3 |  |
| 4 | СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ |  | 10 |  | 12 |
| 5 | ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ С МАКС. СКРОСТЬЮ ***100м.*** С ХОДА (СЕК.)СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ | 24.0 | 25.0 | 23.0 | 24.0 |
| 6 | ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ  ***500м.*** | 2.20 | 2.40 | 2.10 | 2.20 |
| 7 | КОЛИЧЕСТВО СТАРТОВ | 3-4 | 3-4 | 6-8 | 6-8 |
| 8 | ДИСТАНЦИЯ ЛЫЖНЫХ  ГОНОК | 3-5 | 2-3 | 3-5 | 2-3 |

**Восстановительные мероприятия**

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

**Психологические средства восстановления.**

Эти средства условно подразделяются на *психолого-педагогические* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые **средства**  психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. *Вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. *Комплексные* – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

**Методы** психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные* методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными* методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления. Непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает психологические изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением. А иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

**Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность молодого человека. Задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

III. Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание – предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширения знаний в области физической культуры и спорта, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива с родителями.

**Рабочие программы курсов, модулей, дисциплин**

***Календарно – тематическое планирование***

***1-й год обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  проведения  занятия | Тема занятия | Количество часов | | Форма контроля | Примечание |
| Теория | Практика |
|  |  | Вводное занятие. Содержание и организация работы секции. Правила т/б на занятиях. | 1 | - | Устный опрос, беседа |  |
|  |  | Чередование бега и ходьбы. Игра «Веселые ребята». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Беговые, прыжковые упражнения. Игра «Космонавты». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Эстафеты с элементами бега и прыжков. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Бег с ускорением по сигналу. Игра «Салки с мячом». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Бег на короткие дистанции. Игра «Белые медведи». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Челночный бег. Игра «Веселые ребята». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Развитие общей выносливости. Игра «Невод». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Вороны и воробьи». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Прыжки на правой и левой ноге. Игра «Попрыгунчики-воробушки». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Упражнения в беге и прыжках. Игра «Вызов номеров». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передача мяча в колонне, по кругу. Эстафеты с предметами. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Ловля и передача мяча. Игра «Не давай мяч водящему». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Игра «Белые медведи». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Правила т/б на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. | - | 1 | Устный опрос, беседа |  |
|  |  | Правила т/б на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. | 1 | - | Тестирование |  |
|  |  | Ознакомление с техникой передвижения на лыжах | - | 1 | Устный опрос, беседа |  |
|  |  | Ознакомление с техникой передвижения на лыжах | 1 | - | Тестирование |  |
|  |  | Ступающий шаг. Передвижение на лыжах. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Ступающий шаг. Передвижение на лыжах. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Повороты на месте переступанием. Передвижение на лыжах по кругу. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Повороты на месте переступанием. Передвижение на лыжах по кругу | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Техника работы рук без палок. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Техника работы рук без палок. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу без палок. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу без палок. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Техника скользящего шага. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Техника скользящего шага. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Техника скользящего шага. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Техника скользящего шага. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Скользящий шаг | - | 4 | Тестирование |  |
|  |  | Скользящий шаг | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Скользящий шаг | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Скользящий шаг | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Развитие общей выносливости. Игра футбол. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Упражнения в парах. Игра «Космонавты». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Развитие координации движений. Игра . | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Веселые эстафеты. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Игра . | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Беговые упражнения. Игра «Веселые ребята». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Личная гигиена спортсмена. Игра . | 1 | - | Устный опрос, беседа |  |
|  |  | Бег с преодолением препятствий. Игра . | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Контрольные нормативы. | - | 1 | Аттестация  (промежуточная, итоговая) |  |
|  |  | Итоговое занятие. | - | 1 | Аттестация  (промежуточная, итоговая) |  |
|  |  | Соревнования | - | 11 |  |  |

***Календарно – тематическое планирование***

***2-й год обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  проведения  занятия | Тема занятия | Количество часов | | Форма контроля | Примечание |
| Теория | Практика |
|  |  | Вводное занятие. Правила т/б на занятиях. | 1 | - | Устный опрос, беседа |  |
|  |  | Упражнения в движении в парах. Игра футбол. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Веселые ребята». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Прыжки через препятствия. Игра «Попрыгунчики-воробушки». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Упражнения на гимнастической стенке. Игра . | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Упражнения на гимнастической стенке. Игра . | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Бег с изменением направления. Игра «Охотники и утки» | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Ловля и передача мяча. Игра «охотники и утки». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Веселые эстафеты. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Веселые эстафеты. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Развитие общей выносливости. Игра футбол. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Ловля и передача мяча. Игра «Не давай мяч водящему». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Упражнения в парах. Игра «Космонавты». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Развитие координации движений. Игра. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Развитие координации движений. Игра. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Беговые упражнения. Игра «Веселые ребята». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Веселые эстафеты. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Упражнения на гимнастической стенке. Игра . | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Упражнения в беге и прыжках. Игра «Вызов номеров». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Игра «Белые медведи». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Подъем в горку «елочкой». | 1 | - | Рассказ. Беседа |  |
|  |  | Подъем в горку «елочкой». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Подъем в горку «елочкой». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Подъем в горку «елочкой». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | 1 | - | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Подвижные игры на лыжах. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Подвижные игры на лыжах. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Подвижные игры на лыжах. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Подвижные игры на лыжах. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Катание с горки. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Катание с горки. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Катание с горки. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Катание с горки. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Подъем «елочкой». Спуск в низкой стойке. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Подъем «елочкой». Спуск в низкой стойке. |  | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Подъем «елочкой». Спуск в низкой стойке. |  | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Подъем «елочкой». Спуск в низкой стойке. |  | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Эстафеты на лыжах. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Эстафеты на лыжах. |  | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Эстафеты на лыжах. |  | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Эстафеты на лыжах. |  | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Прохождение дистанции 200м на скорость. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Прохождение дистанции 200м на скорость. |  | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Веселые эстафеты. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Веселые эстафеты. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Развитие об Бег с изменением направления. Игра «Охотники и утки». Игра футбол. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Развитие об Бег с изменением направления. Игра «Охотники и утки». Игра футбол. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Бег с преодолением препятствий. Игра. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Бег с преодолением препятствий. Игра. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Развитие ловкости. Подвижные игры. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Развитие ловкости. Подвижные игры. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Подвижные игры. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Подвижные игры. | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Прыжок в длину с места. «Попрыгунчики-воробушки». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | «Зайцы в огороде». | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Контрольные упражнения по ОФП. | - | 1 | Аттестация  (промежуточная итоговая) |  |
|  |  | Итоговое занятие. | - | 1 |  |
|  |  | Соревнования | - | 17 |  |  |

**2.3. Условия реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Условия** | **Обеспечение** |
|  | Материально – технические | Спортивный зал для занятий, спортивный инвентарь |
|  | Информационное обеспечение | бучающие программы на CD дисках |
|  | Кадровое обеспечение | Педагог дополнительного образования. |

**2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей 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.

* 1. **Дистанционный блок**– составляется, если есть периоды отмены учебных занятий для обучающихся по санитарно – эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям. Для такого блока переделывается учебный план, задания выставляются на учебную платформу и посредствам социальных сетей и электронной почты.
  2. **Список литературы**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.

6. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.

7. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидже. – М.: «Литтерра», 2003

8. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. … докт. пед. наук. – Харьков, 2000.

10. 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., 1992.

11. Макарова Г.А. Фармалогическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.

12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.

13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

14. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.

15. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. … докт. пед. наук. – СПб., 1992.

16. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.

18. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

19. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

20. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.

21. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

22. современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995

23. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

24. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.

25. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

26. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

27. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

28. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

29. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

30. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

31. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.

32. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.