

**Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в програм-му олимпийских игр. В большинстве районов нашей страны, где зима про- должительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и мас-совых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в усло-виях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спус-ков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказы-вает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.  
 **Актуальность данной программы** состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников. В настоящее время за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается, увеличи-вается число хронически больных детей и количество детей «группы рис-ка». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а так-же негармоническое физическое развитие.  
Поэтому один из путей выхода из ситуации – разработка программы. Данная программа необходима и востребована, социально значима и способствует развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических ка-честв, таких как выносливость, координация движений, скоростно-сило-вые качества, формированию различных двигательных навыков, укреп-ление здоровья. Занятия лыжными гонками формируют твёрдость харак-тера, стойкость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень усвоения:** стартовый.

**Язык реализации программы –** государственный язык РФ – русский.

**Адресат программы:** программа рассчитана на школьников в возрасте

7-9 лет, проживающих в ЛГО, не имеющие медицинских противопоказаний и желающие заниматься лыжными гонками, специальной подготовки не требуется.

**Организация образовательного процесса:** программа рассчитана на 9 месяцев обучения её объём 144 часа (сентябрь-май). Учебная нагрузка составляет 4 часа в неделю. Продолжительность одного занятия - 2 академических часа 2 раза в неделю. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из ДЮСШ, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в ДЮСШ, при наличии свободных мест).

Форма обучения – очная

Форма организации - секция

Наполняемость группы: 15-30 человек.

**1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель программы:**

Обучение навыкам лыжного спорта школьников Лесозаводского городского округа 7 – 9 лет посредством занятий в секции лыжных гонок.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

- воспитать волевой характер и командный дух обучающихся;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомо-

щи;

**-** воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта

в свободное время;

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе**;**

**Развивающие:**

- развивать физические качества обучающегося - выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений;

- укрепить здоровье обучающихся через закаливание организма, гигиену здорового питания, соблюдение режима дня;

- расширить функциональные возможности организма;

- развивать природный потенциал каждого обучающегося.

**Обучающие:**

- формировать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;

- освоить технику и тактику лыжных гонок;

- формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план стартового уровня обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | **Основы знаний** | **8** | **6** | **2** |  |
| 1.1 | Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта | 2 | 2 | 0 | собеседование |
| 1.2 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях, лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 1 | 1 | 0 | собеседование |
| 1.3 | Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконт-роль спортсмена | 1 | 1 | 0 | собеседование |
| 1.4 | Техника лыжных ходов | 2 | 1 | 1 | собеседование |
| 1.5 | Значение системати-ческих занятий общими и специаль-ными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортив-ного результата | 2 | 1 | 1 | собеседование |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | **70** | **10** | **60** |  |
| 2.1 | Строевые упражнения | 6 | 1 | 5 | Зачёт |
| 2.2 | Гимнастические упражнения | 17 | 2 | 15 | Зачёт |
| 2.3 | Легкоатлетические упражнения | 18 | 3 | 15 | Зачёт |
| 2.4 | Спортивные игры | 14 | 2 | 12 | Наблюдение |
| 2.5 | Подвижные игры | 15 | 2 | 13 | Наблюдение |
| 3 | **Специальная подготовка** | **31** | **2** | **29** | Зачёт |
| 4. | **Техническая подготовка** | **31** | **2** | **29** | Зачёт |
| 5. | **Контрольные нормативы, соревнования** | 4 | 0 | 4 | Зачёт |
|  | **Итого:** | **144** | **20** | **124** |  |

**Содержание учебного плана**

**1. Раздел: Основы знаний**

**1.1 Тема: Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта**

*Теория:* Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и лыжного снаряжения. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

**1.2 Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях, лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь**

*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.

**1.3 Тема: Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена**

*Теория.* 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. 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.

**1.4 Тема: Техника лыжных ходов**

*Теория.*Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов*:**Практика*: Способ передвижения классическим ходом, детали техники, способпередвижения**,** излишние движения и ненужное мышечное напряжение. Ошибки. Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

**1.5 Тема: Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата**

*Теория.* Последовательность совладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах.

*Практика:* Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, комплекс специальных упражнений на лыжах.

**2. Раздел: Общая физическая подготовка**

**2.1 Тема: Строевые упражнения**

*Теория*: Понятие ОФП. Правило выполнения упражнений**.**

*Практика:* Строевые упражнения. Команды для управления строем. Строй, шеренга, колонна. Фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, предварительная, исполнительная команда. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении, расчёт в строю, повороты и полуобороты, размыкания и смыкания строя. Строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Основные движения головой, руками, ногами, туловища.

**2.2 Тема: Гимнастические упражнения**

*Теория:* Развитие гибкости, координации движения, растяжки.

*Практика:* Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина). Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба с крестными, переменными шагами.

**2.3 Тема: Легкоатлетические упражнения**

*Теория:*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

*Практика.* Бег 30м. Бег с ускорением до 40 м и до 50-60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег 60 м с низкого старта, 100 м,

500м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180°с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания теннисного мяча, гранаты весом 700г, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**2.4 Тема: Спортивные игры**

*Теория:*Развитие ловкости, быстроты, тактическое мышление.

*Практика***.** Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

**2.5 Тема: Подвижные игры**

*Теория:*Развитие ловкости, быстроты, координации движения.

*Практика.* Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пасовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

**3.Раздел: Специальная подготовка**

*Теория:* Специальные упражнения: специально подготовительные, специально подводящие.

*Практика*: Специально подготовительные упражнения для развития физических и волевых качеств. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. Имитационные упражнения - для совершенствования отдельного элемента техники, для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах).

**4.Раздел: Техническая подготовка**

*Теория*: Способы передвижения классическим стилем:

попеременный двушажный,

попеременный четырехшажный

одновременный бесшажный

одновременный двухшажный

одновременный одношажный.

с попеременного двухшажного на одновременные

с одновременных на попеременные

*практика:*

Передвижение по учебному кругу лыжными классическими ходами, правильная постановка рук и ног.

Способы торможений:

упором

«плугом»

боковым соскальзыванием

*практика:*

скатывание с горы применяя способы торможений, правильная постановка ног.

Способы подъема:

скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами)

«елочкой»

«полу ёлочкой»

«лесенкой»

*Практика:*

подъём в гору разными способами. правильная постановка ног.

Стойки при спуске:

основная

передняя

задняя

*практика:*

скатывание со спуска в различных стойках, согнув ноги в коленях.

Способы поворотов:

повороты переступанием

повороты рулением

повороты махом

*практика:*

отрабатываем повороты на спусках разной сложности.

***5.* Контрольные нормативы, соревнования**

*Практика:*сдача контрольных нормативов, участие во внутри школьных, муниципальных соревнованиях по лыжным гонкам.

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

Обучающийся будет уметь:

- действовать в коллективе, проявлять взаимопомощь;

- самостоятельно принимать решения, проявлять инициативу;

- осмысленно вести здоровый и безопасный образа жизни;

- уметь планировать свои индивидуальные занятия физическими упражне-

ниями.

**Метапредметные результаты:**

- обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижение результата;

- обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

**Обучающийся будет знать:**

- правило техники безопасности на лыжне;

- способы передвижения на лыжах;

- расширит представление о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания.

**Обучающийся будет уметь:**

- передвигаться ступающим и скользящим шагами; попеременным двушажным ходом; подниматься по склону «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;

- преодолевать расстояние в медленном темпе до 1,5-2,0 км;

- уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности;

- участвовать в соревнованиях школы.

**Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение программы**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения навыкам лыжных гонок

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| **Оборудование, спортивный инвентарь** | | | |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | 30 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | 30 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | 30 |
| 4. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снег уплотнительная машина для  прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 5. | Снегоход | штук | 1 |
| 6. | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
| 7. | Термометр наружный | штук | 4 |
| 8. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный**  **инвентарь** | | | |
| 9. | Весы медицинские | штук | 2 |
| 10. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 11. | Гантели переменной массы от 3 до  12 кг | пар | 5 |
| 12. | Доска информационная | штук | 2 |
| 13. | Зеркало настенное (0,6 x 2 м) | комплект | 4 |
| 14. | Лыжероллеры | пар | 16 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 16. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 17. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 18. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 19. | Мяч теннисный | штук | 16 |
| 20. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 21. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 22. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 23. | Секундомер | штук | 4 |
| 24. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 25. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 26. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 27. | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 28. | Электромегафон | комплект | 2 |
| 29. | Эспандер лыжника | штук | 12 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1. | Ботинки лыжные | пар | 30 |
| 2. | Чехол для лыж | штук | 30 |
| 3. | Очки солнцезащитные | штук | 30 |
| 4. | Нагрудные номера | штук | 30 |
| 5 | Лыжи | штук | 30 |

**Учебно-методическое и информационное обеспечение.**

* Плакат «Правила поведения в спортивном зале»
* Иллюстрации с изображением техники лыжного хода.
* Картинки с изображением специальных упражнений.
* Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
* Картотека игр и упражнений возрастной группы.
* Комплексы упражнений развитие гибкости, выносливости и скоростных качеств.

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11. 2015 № 09-3242;

-СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов. Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объёмов общей, специальной и технической подго-товки, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных норма-тивов. Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы применяются разные виды контроля. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль для оценки способностей обучаю-щихся. Текущий контроль осуществляется тренером – преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе наблюдения за дейст-виями обучающегося во время тренировочного и соревновательного процес-са и проводится постоянно с целью установления фактического уровня тео-ретических знаний и практических умений и навыков по ранее изученным темам дополнительной общеобразовательной программы. Промежуточный контроль проводится в декабре и апреле в форме участия во внутри школьных соревнованиях ДЮСШ и участия в городских соревнованиях и проводится с целью оценки применения учебного плана, заданий, трениро-вочных процессов.

Контрольные и переводные испытания проводятся в декабре и мае в формесдачи контрольных нормативов по теоретической, общей, специальной физической подготовке, технической подготовке и посещение соревнований по лыжным гонками и другим видам спорта.

Контрольные и переводные испытания проводятся с целью:

- контроля над динамикой тренированности обучающихся;

-своевременной корректировки тренировочного процесса при реализации обучающей программы;

-перевода обучающихся на следующий этап  обучения по программе лыжные гонки.

**Для определения уровня развития обучающихся проводятся виды и формы контроля:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Форма и содержание** | **Дата проведения** |
| **Входной (вводный) контроль** | Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года) | сентябрь |
| **Текущий контроль** | Проведение диагностики проводится и оценивается как зачёт | В течение всего учебного года |
| **Промежуточный контроль** | Теоретические занятия (тематический опрос), тренировочные занятия (зачёт), соревнования | декабрь, апрель |
| **Итоговое испытание** | Контрольные испытания | май |

**Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в прог-**

**рамму.**

**Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке для оценки освоенных знаний проводится в форме собеседования одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий ответ.

**Вопросы по теоретической подготовке:** Собеседование

1)Какое значение имеют лыжи в жизни человека.

2)Какие вы знаете крупнейшие Всероссийские и международные соревнования.

3)Рассказать правила поведения и техники безопасности на занятиях

4)Что входит лыжный инвентарь, одежда и обувь лыжника.

5) Рассказать правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. 6)Рассказать правила транспортировки лыжного инвентаря.

7)Рассказать правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

8)Какое значение имеют лыжные мази?

9)Как правильно подготовить инвентарь к тренировкам и соревнованиям. 10) Особенности подбора одежды лыжника при различных погодных условиях. Какие существуют гигиенические требования к одежде и обуви лыжника?

**Общая физическая подготовка:**

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

1)Прыжок в длину с места. Зачёт. Участник встает возле линии отталки-вания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат опре-деляется после приземления по пяткам. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая.

2)Бег 500 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и

координационных способностей). Зачёт. Тестирование проводится на стадионе. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Бег 500 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий, забег общей группой на стадионе. Зачет выносливости прохождения дистанции;

3) бег 30 метров. По команде «Марш» участник должен пробежать тридцать метров на результат. Проводятся в форме зачёта.

4) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Положение тела в упоре лежа фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета). Разводить ноги, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках не допускается. Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ". При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда "НЕ СЧИТАТЬ».

Таблица оценки подготовленности учащихся на стартовом уровне.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | Баллы | 7-9 лет | |
|  | | Мал. | Дев. |
| Бег – 30 м | 5 | 6,0 | 6,4 |
| 4 | 6,5 | 6,7 |
| 3 | 7,0 | 7,0 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 5 | 10 | 8 |
| 4 | 8 | 6 |
| 3 | 6 | 4 |
| Прыжок в длину с места | 5 | 140 | 130 |
| 4 | 120 | 110 |
| 3 | 100 | 90 |
| Бег 500 м | зачёт | зачёт | зачёт |

**Спортивные игры**. Наблюдение.

Игры в баскетбол, волейбол. Наблюдение за игроками в процессе игры, взаимодействием в команде, тактикой, ловкостью и быстротой каждого участника игры.

**Подвижные игры**. Наблюдение.

Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Пере-бежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эста-фета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с пре-одолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта». Игры на ритм, развитие физической силы и смекалку.

**Специальная подготовка**. Зачёт

Умение передвигаться на лыжах классическим стилем 1км без учета време-ни. Умение передвигаться на лыжах свободным стилем 1 км без учета времени.

**Техническая подготовка.** Зачёт

Умение передвигаться классическим стилем одношажным, попеременно двушажным, торможение плугом, торможение боковым соскальзыванием.

Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Правильное выполнение техники передвижения.

**Контрольные нормативы. Соревнования.**

Участие во внутри школьных, муниципальных соревнованиях по лыжным гонкам согласно календарному плану. Оценка умений и навыков, получен-ных во время обучения на программе во время игры на соревнованиях и учебных занятиях. Сдача контрольных нормативов. Проводится в форме зачёта.

**2.3. Методические материалы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема программы** | **Форма организации и проведения занятия** | **Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса** | **Дидактический материал, техническое оснащение занятий** | **Вид и форма контроля, форма предъявления результата** |
| Общие основы лыжных гонок  ПП и ТБ | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.  Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. | Вводный, положение о соревнованиях по лыжные гонки |
| Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки на каждого обучающего | Тестирование,  карточки судьи, протоколы |
| Специальная подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы,  справочные материалы, карточки, плакаты на каждого обучающего | Зачет, тестирование,  промежуточный тест. |
| Техническая подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Дидактические карточки, плакаты на каждого обучающего  Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, промежуточный тест,  соревнование |
| Контрольные нормативы. Соревнования | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки. | Дидактические карточки, плакаты на каждого обучающего, видеозаписи | Промежуточный отбор,  соревнование |

**Методические рекомендации.**

**Использование игрового метода на учебно-тренировочном занятии**

Решению задач укрепления здоровья, содействия правильному развитию, обучения учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитания физических, волевых и моральных качеств активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

С помощью игрового метода педагог может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. Поэтому не случайно игровой метод признается одним из эффективных методов обучения.

Игры с преимущественным развитием координации, ловкости: «Третий лишний»;

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия: «Удержись на ногах»;

«Борьба на линии»;

«Выбивание опоры».

Игры с преимущественным развитием силовых качеств:

Игры с преимущественным развитием выносливости:

*«*Пленники»;

«Всадники».

**2.4  Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 9 месяцев |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 |
| Количество учебных дней | | 72 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2024- 31.12.2024 |
| 2 полугодие | 09.01.2025- 31.05.2025 |
| Возраст детей, лет | | 7 - 9 |
| Продолжительность занятия, час | | 2 |
| Режим занятия | | 2 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 144 |

**Список использованной литературы**:

1. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. М: Сфера, 2020.

2. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. М: Феникс, 2020.

3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы. М: Учитель, 2021.

4. Питерских Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. М: Русское слово – учебник, 2021.

5. Фёдорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник. М: Экзамен, 2021.