

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

**1.1.Пояснительная записк**а.

Вид спорта «лыжные гонки» - циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные спортивные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года. Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма, и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Благодаря занятиям лыжными видами спорта, можно значительно увеличить показатели силы, ловкости и выносливости. Польза от этого вида спорта существенно заметнее, поскольку это не просто тренировки – это отдых, удовольствие, здоровье, красота. Катание на лыжах – польза для всей семьи. Для взрослых это хороший способ постройнеть, укрепить нервную систему и повысить жизненный тонус. А для детей лыжи станут и развлечением, и полезной физкультурой, дисциплинирующей и укрепляющей здоровье. И те и другие с помощью лыж смогут укрепить и разработать позвоночник, поскольку этот вид спорта задействует большинство мышц спины.

Актуальность программы заключается в оздоровительном эффекте лыжной подготовки в сочетании с физкультурно-оздоровительными технологиями и

базируется на анализе детского и родительского спроса. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников. Реализация данной дополнительной образовательной программы призвана поддержать интерес детей к лыжному спорту, лыжным гонкам, здоровому образу жизни. Освоение основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ребенка. Физические упражнения, которые включены в данную программу, имеют широкое комплексное воздействие на все функции организма и прежде всего, способствуют его укреплению. Техника лыжных ходов повышают интерес обучающихся к занятиям и мотивируют их к достижению определенных результатов, в соответствии с их возможностями и талантами. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься лыжным спортом, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия МОБУ ДО ДЮСШ. Практическая значимость Программы заключается в увеличении количества детей, систематически занимающих физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый

Адресат программы**:** Обучающиеся в возрасте 8 - 12 лет, независимо от пола, проживающие на территории ЛГО, не имеющие медицинских противопоказаний и желающие заниматься лыжным спортом, специальной подготовки не требуется.

Организация образовательного процесса:

Таблица № 1. Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый этап и минимальное количество лиц, проходящих обучение

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Продолжительность этапа (в го-дах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (возраст) | Наполняемость групп(человек) | Количество часов в неделю/год |
| Базовый этап | 1 | 8 лет | 15-30 | 6/216 |
| 2 | 8 лет | 15-30 | 6/216 |

Режимы занятий:Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитана в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2 часов для обучающихся до 8- 12 лет.

Занятие проводится соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.:

**-** Индивидуальная и групповая форма (индивидуальные тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);

- самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера-преподавателя, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);

- индивидуальная работа с обучающимися;

- участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);

- контрольные мероприятия (тесты, зачеты). Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается директором МОБУ ДО ДЮСШ ЛГО по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Продолжительность образовательного процесса составляет 2 года, по окончании обучения, обучающиеся могут быть:

- отчислены из МОБУ ДО ДЮСШ ЛГО в связи с завершением обучения;

- оставлены на повторное обучение

- переведены на обучение по образовательной общеразвивающей программе в соответствии с возрастом, требованиями контрольно-переводных нормативов, при наличии свободных мест.

Форма обучения: очная.

Форма организации детского коллектива – секция.

Формы деятельности – групповая

Форма обучения: очная

1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:**

Обучение навыкам лыжного спорта школьников Лесозаводского городского округа 8-12 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.

Базовая общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «лыжные гонки» включает в себя учебный план сроком освоения 2 года, который является ее неотъемлемой частью. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Годовой объем работы определяется из расчета режима работы 6 часов в неделю (216 часов в год) на 36 недель в соответствии с уровнем сложности. Учебный год делится на 2 модуля: 1 модуль – 96 час (1 сентября - 31 декабря); 2 модуль – 120 час (1 января – 31 мая). В период летних каникул в общеобразовательных организациях для обучающихся МОБУ ДО ДЮСШ устанавливаются кани-кулы, во время которых спортивная форма поддерживается по рекоменда-циям тренера-преподавателя.

Учебный план 1-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 1 | **Теоретическая подготовка** | **8** | **8** |  |  |
| 21.1 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий, пожарной безо-пасности. Знакомство с группой |  | 4 |  | Собеседование |
| 21.2 | Развитие лыжного спорта в России, округе, крае. Режим тренировок лыжника. Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной подготовке |  | 4 |  | Собеседование |
| **3**  2 | **Общая физическая подготовка** | **90** | **4** | **86** |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 40 | 1 | 39 | наблюдение |
| 3  2 2.2 | Кроссовая подготовка | 25 | 1 | 24 | зачёт |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 25 | 2 | 23 | наблюдение |
| 3  3 | **Техническая подготовка** | **115** | **5** | **110** |  |
| **4**  3.1 | Лыжные ходы | 49 | 1 | 45 | зачёт |
| 4 3.2 | Техника передвижения на лыжах | 23 | 1 | 21 | зачёт |
| 3.3 | Спуски и подъемы | 17 | 1 | 16 | наблюдение |
| 4  3.4 | Повороты, торможение | 16 | 1 | 15 | наблюдение |
| 4  3.5 | Непрерывное передвижение | 10 |  | 10 | наблюдение |
| 4 | **Контрольные нормативы и соревнования** | **3** |  | **3** | зачёт |
|  | **Итого:** | **216** | **16** | **200** |  |

**Содержание учебного плана.**

**1-й год обучения**

Раздел 1. Теоретическая подготовка

* 1. Тема: Инструктаж по технике безопасности во время занятий, пожарной безопасности. Знакомство с группой

*Теория.* Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности на лыжных трассах, в спортивном зале. Особенности организации занятий и правила поведения на них. Выбор места проведения занятий и соревнований согласно погодным условиям. Правила поведения во время соревнований. Причины травм и их профилактика. Меры по предотвращению травмоопасных ситуаций. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

**1.2** **Тема: Развитие лыжного спорта в России, округе, крае. Режим тренировок лыжника. Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной подготовке**

*Теория*. Исторические сведения о возникновении лыжных гонок. Уровень достижения лыжных гонок в России, округе, крае. Режим тренировок лыжника. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Гигиенические требования во время занятий и при использовании инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Хранение и транспортировка инвентаря.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**2.1 Тема: Общая физическая подготовка**

*Теория:* Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе. Развитие силы. Развитие выносливости.

Развитие быстроты.

*Практика:* Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание о пускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ легкая атлетика (бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

* 1. Тема: Кроссовая подготовка

*Теория:* Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции.

*Практика:* Бег на короткие дистанции, бег классическим, свободным ходом на 100м, 500м, 1000 м, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

2.3 Тема: Подвижные и спортивные игры

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

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

**Раздел 3. Техническая подготовка**

**3.1 Тема: Лыжные ходы**

*Теория:* Классический ход. Коньковый ход

*Практика:* упражнения на месте без лыж (в разминке); упражнения на лыжах на месте; упражнения при передвижении на лыжах. Ступающий шаг. Применяется при передвижении на лыжах по рыхлому снегу, при плохом скольжении и на небольших подъема

**3.2 Тема: Техника передвижения на лыжах**

*Теория:* Техника выполнения лыжных ходов

*Практика:* Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход.

**3.3 Тема: Спуски и подъемы**

*Теория:* Способы лыжных подъемов. Способы спуска с подъема.

*Практика:* Подъем «елочкой», «полуёлочкой», «зигзаг», «лесенкой»

Спуск на низкой, средней, высокой стойке.

**3.4 Тема: Повороты и торможения**

***Теория:*** Виды поворотов. Способы торможения

***Практика:*** Торможение «полуплугом», «плугом», «боковым соскальзыванием», торможение палками. Поворот полуплугом, переступанием, поворот упором.

* 1. **Тема: Непрерывное движение**

***Практика*:** Непрерывное передвижение до /800 м/1000 м/1500 м/2000 м.

**Раздел 4. Контрольные нормативы и соревнования**

*Практика:* Сдача контрольных нормативов. Участие во внутри школьных и городских соревнованиях.

**Учебный план 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Название раздела, тема | Количество часов | | | Форма аттестации контроля |
| Теория | Практика | Всего  часов |
| **1**  1 | **Теоретическая подготовка** | **5** |  | **5** |  |
| 11.1 | Правила поведения и меры безопасности на занятиях лыжные гонки. | 1 |  | 1 | Собеседование |
| 11.2 | Причины травм и их профилактика. | 1 |  | 1 | Собеседование |
| 11.3 | Гигиенические требо-вания, предъявляемые к местам занятий лыжными гонками. | 1 |  | 1 | Собеседование |
| 11.4 | История развития лыжных гонок в России, в округе, крае. | 1 |  | 1 | Собеседование |
| 11.5 | Режим дня и питание. | 1 |  | 1 | Собеседование |
| **2**  2 | **Общая физическая**  **подготовка** | **5** | **100** | **105** |  |
| 22.1 | Общая физическая подготовка | 5 | 100 | 105 |  |
| 3 | **Специальная подготовка** | **4** | **54** | **58** |  |
| 33.1 | Скоростно-силовая подготовка | 1 | 17 | 18 | зачёт |
| 33.2 | Специальная выносливость | 2 | 20 | 22 | наблюдение |
| 33.3 | Специальная сила | 1 | 17 | 18 | наблюдение |
| **4**  4 | **Техническая подготовка** | **4** | **38** | **42** |  |
| 44.1 | Техническая подгподготовка | 4 | 38 | 42 | наблюдение |
| **5**  5 | **Контрольные нормативы и соревнования** |  | **6** | **6** | зачёт |
|  | **ИТОГО:** | **18** | **198** | **216** |  |

Содержание 2 год учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Правила поведения и меры безопасности на занятиях лыжные гонки

*Теория:* Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности на лыжных трассах, в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований.

**1.2** **Тема: Причины травм и их профилактика**

*Теория*: Причины травм и их профилактика. Меры по предотвращению травмоопасных ситуаций. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

**1.3Тема: Гигиенические требования, предьявляемые к местам занятий лыжными гонками**

*Теория:*Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Гигиенические требования во время занятий и при использовании инвентаря.Особенности организации занятий. Выбор места проведения занятий и соревнований согласно погодным условиям.

**1.4 Тема: История развития лыжных гонок в России, округе, крае**

*Теория:*  Исторические сведения о возникновении лыжных гонок. Уровень достижения лыжных гонок в России, округе, крае.

**1.5 Тема:** **Режим дня и питание**

*Теория:* Значение правильного питания, правильный режим для спортсмена, значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**2.1 Тема: Общая физическая подготовка**

*Теория:* Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе. Развитие силы. Развитие выносливости.

Развитие быстроты.

*Практика:* Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание о пускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ легкая атлетика (бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

**Раздел 3. Специальная подготовка**

* 1. Тема: Скоростно-силовая подготовка

*Теория:* Правила выполнения упражнений на развитие быстроты. Исправление ошибок.

*Практика:* Виды бега на короткие дистанции , выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

* 1. **Тема: Специальная выносливость**

*Теория:* Правила выполнения упражнений на развитие выносливости и их роль в тренировочном процессе. Исправление ошибок.

*Практика:* Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/легкая атлетика (бег на 30м, 500м, 1000м, челночный бег 3\*10), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции.

* 1. **Тема: Специальная сила**

*Теория:* Установка и задачи на тренировку. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок. Правила техники безопасности с грузом.

*Практика:* Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание о пускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады.

**Раздел 4. Техническая подготовка**

* 1. **Тема: Техническая подготовка**

*Теория:* Лыжные ходы: Одновременный ход, одношажный ход, попеременно-двухшажный ход. Коньковый ход. Ошибки при освоении техники ходов.

*Практика:* Лыжные ходы: Одновременный ход, одношажный ход, попеременно-двухшажный ход. Коньковый ход.

**Раздел 5**. **Контрольные нормативы и соревнования**

*Практика:* Сдача контрольных нормативов. Участие во внутри школьных и городских соревнованиях.

1.4 Планируемые результаты.

В результате освоения содержания программы 1-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов.

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности;

У обучающегося будет:

-сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;

-способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения 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:

-историю развития лыжного спорта в России, в регионе и в округе;

-терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;

-расширит представления 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, округа, края.

В результате освоения содержания программы 2-го года обучения

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

-учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новых частных задач.

У обучающегося будут сформированы:

-способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

-установка на здоровый образ жизни.

У обучающегося будут воспитаны такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость.

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения 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:

-историю развития лыжного спорта в России, округе, крае;

-терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;

-расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;

Обучающийся будет уметь:

-оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

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

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

-передвигаться на лыжах по пересеченной местности;

-выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;

-участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

* 1. **Условия реализации программы**

1.Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся на стадионе и лыжной трассе, спортзале. Для занятий необходимо иметь:

-лыжи;

-лыжные палки;

-ботинки лыжные;

-скакалки гимнастические;

-свисток, секундомер;

-мячи для метания, теннисные, баскетбольные, футбольные.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

В процессе реализации программы используются готовые электронные ресурсы:

-Журнал «Спорт в школе» [Электронный ресурс] URL: [https://](https://spo.1sept.ru/spoarchive.php) [spo.1sept.ru/spoarchive.php](https://spo.1sept.ru/spoarchive.php)

-Российская электронная школа [Электронный ресурс] URL: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/>

-Спортивная энциклопедия «Sportwiki» [Электронный ресурс] URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/>

* 1. 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 | Теоретические занятия (тематичес-кий опрос), тренировочные занятия (зачёт), соревнования (показатель-ное выступление или открытое занятие) | В течение года |
| Промежуточ-ный контроль | Теоретические занятия (тематичес-кий опрос), тренировочное занятие  (зачёт), соревнования | декабрь, апрель |
| Итоговое испытание | Контрольные испытания, соревнования | апрель-май |

Проведение входного контроля и итогового испытания (тестирования) осуществляется тренером-преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

В качестве аттестации используется собеседование. Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

- средний уровень - успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;

- низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

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, ОФП, объёмов специальной и технической подготовок, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов.

**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)Техника безопасности во время занятий

2)Режим тренировок лыжника, режим питания

3) Лыжный инвентарь, подготовка, хранение, транспортировка

4) Причины и виды травм. Профилактика травм

5) История развития лыжного спорта в России

**Оценка уровня знаний по общей физической подготовке:**

Кроссовая подготовка. Зачёт:

**Специальная сила. Зачёт:**

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». См (Таблица оценки подготовленности учащихся на базовом уровне)

**Техническая подготовка.** Зачёт

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

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

**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.

**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.

**Таблица оценки подготовленности учащихся на базовом уровне.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | 8-9 лет | | 10-12 лет | |
| Мал. | Дев. | Мал. | Дев. |
| Бег – 30 м | 6,0 | 6,4 | 5,5 | 6,0 | |
| 6,5 | 6,7 | 6,0 | 6,2 | |
| 7,0 | 7,0 | 6,5 | 6,7 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 10 | 8 | 14 | 10 | |
| 8 | 6 | 10 | 8 | |
| 6 | 4 | 8 | 6 | |
| Прыжок в длину с места | 140 | 130 | 155 | 145 | |
| 120 | 110 | 140 | 120 | |
| 100 | 90 | 120 | 110 | |
| Лыжные гонки 1 км. | 4.12 | 4.43 | 3.41 | 5.26 | |
| 4.52 | 5.26 | 4.12 | 4.43 | |
| 5.35 | 6.17 | 4.52 | 4.08 | |

* 1. **Методические материалы**

В процессе реализации программыиспользуются следующие методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала применяются при изучении теоретических разделов программы;

- наглядный показ, упражнения в парах, тренировки при общефизической подготовке лыжников;

- словесный, беседа, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом применяются при специальной подготовке, учебная игра используется при технической подготовке учащихся;

- практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра применяются при игровой подготовке.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

Тестирование, карточки судьи, протоколы, зачет, учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

**Форма организации и проведения занятия.**

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

**Дидактический материал, техническое оснащение занятий.**

Специальная литература, справочный материал, картинки, плакаты, таблицы, карточки, терминология. Конспекты занятий для педагога.

2.4 Календарный учебный график

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год | 2 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | | 108 | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2024  31.12.2024 | 01.09.2024  31.12.2024 |
| 2 полугодие | 09.01.2025  31.05.2025 | 09.01.2025  31.05.2025 |
| Возраст детей, лет | | 8 -12 | 8 -12 |
| Продолжительность занятия, час | | 2 | 2 |
| Режим занятия | | 3 раза/нед | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 216 | 216 |

**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.