

Раздел 1. Основные характеристики программы.

**1.1Пояснительная записка**

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. Еще один серьезный плюс в пользу лыж – это их положительное влияние на фигуру. Тело становится подтянутым, исчезает лишний жир, вместо которого развиваются крепкие и упругие мышцы. Именно поэтому представительницы прекрасного пола, все чаще отказываясь от традиционного шейпинга и фитнеса, выбирают катание на лыжах. 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 базируется на анализе детского и родительского спроса и потенциале МОБУ ДО ДЮСШ ЛГО и заключается в оздоровительном эффекте лыжной подготовки в сочетании с физкультурно-оздоровительными технологиями. 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.

. **Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы**: продвинутый

**Адресат программы.** Обучающиеся в возрасте 13 - 18 лет, независимо от пола, проживающие на территории ЛГО, не имеющие медицинских противопоказаний и желающие заниматься лыжным спортом, специальной подготовки не требуется.

**Особенности организация образовательного процесса**. Продолжительность образовательного процесса составляет 5 лет (таблица №1) **Таблица № 1. Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый этап и минимальное количество лиц, проходящих обучение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Продолжительность этапа( в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (возраст) | Наполняемость групп (человек) | **Количество часов в неделю/год** |
| Продвинутый  уровень | 1 | 13 лет | 15-20 | 9/324 |
| **2** | 13лет | 15-20 | 9/324 |
| **3** | 13 лет | 15-20 | 9/324 |
| **4** | 13 лет | 15-20 | 9/324 |
| **5** | 13 лет | 15-20 | 9/324 |

По окончании обучения, обучающиеся могут быть:

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

-оставлены на повторное обучение

**Форма реализации программы**: традиционная, очная.

**Режимы занятий:**  Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 3 часов для обучающихся до 13- 18 лет. Объем программы – 324 часов. Срок реализации программы – 5лет. 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.

Основные формы занятий на продвинутом этапе:

-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.

1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** развитиедвигательной активности обучающихся г. Лесозаводска 13 -18 лет путём вовлечения их в регулярные занятия лыжным спортом.

Задачи программы:

Воспитательные задачи:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников

Развивающие задачи:

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закаливать организм;

- расширять спортивный кругозор

Обучающие задачи:

- ознакомить с видом спорта лыжные гонки, с правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;

1.3 Содержание программы

Учебный план.

Общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «лыжные гонки» включает в себя учебный план сроком освоения 5 лет, который является ее неотъемлемой частью (таблица №2). Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Годовой объем работы определяется из расчета режима работы 9 часов в неделю (324 часов в год) на 36 недель в соответствии с уровнем сложности. Учебный год делится на 2 модуля: - 1 модуль – 144 часа (1 сентября - 31 декабря); - 2 модуль – 180часа (9 января – 31 мая). В период летних каникул в общеобразовательных организациях для обучающихся МОБУ ДО ДЮСШ ЛГО устанавливаются каникулы, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Учебный план 1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма  аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **8** | **8** | **-** |  |
| 1.1 | Инструкция  по технике безопасности | 2 | 2 | - | собеседование |
| 1.2 | Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. | **2** | **2** | **-** | собеседование |
| 1.3 | Гигиенические знания и навыки.  Режим и питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. | 2 | 2 | - | собеседование |
| 1.4 | Правила, организация и проведение  соревнований | 2 | 2 |  | собеседование |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | **109** | **12** | **97** |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 109 | 12 | 97 | зачет |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | **105** | **4** | **101** | . |
| 3.1 | Специальная физическая подготовка | 105 | 4 | 101 | наблюдение |
| 4 | **Техническая и тактическая**  **подготовка** | **96** | **4** | **92** |  |
| 4.1 | Основные базовые тех-ники в лыжных гонках. Соревнования по лыжным гонкам | 48 | 2 | 46 | наблюдение |
| 4.2 | Основы тактических действий в лыжных гонках | 48 | 2 | 46 | наблюдение |
| 5 | **Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** |  |
| 5.1 | **Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях** | 6 |  | 6 | зачет |
|  | **ИТОГО** | **324** | **38** | **286** |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

**1.Раздел**: **Теоретическая подготовка**

**1.1Тема: Инструкция по технике безопасности**

*Теория:* Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

**1.2 Тема: Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**1.3 Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах**

*Теория:*Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия. Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания.

Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах.

**1.4 Тема: Правила, организация и проведение соревнований**

*Теория:* Правила, организация и проведение соревнований. Положение о соревновании. Правила соревнований по лыжным гонкам

**2. Раздел: Общая физическая подготовка**

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

*Теория:* Роль «ОФП» в тренировочном процессе. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

*Практика:* Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Общеразвивающие упражнения:

Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно- связочного аппарата рук и плечевого пояса;

* Упражнения для развития мышц туловища;
* Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
* Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
* Упражнения в равновесии;
* Легкоатлетические упражнения.
* Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки) выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100 скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м/.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Специальная физическая подготовка

*Теория:* Специальная физическая подготовка как способ воспитания физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

*Практика:* Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка

* 1. **Тема: Основные базовые техники в лыжных гонках.**

*Теория:* Базовая техника в лыжных гонках.

*Практика:* Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двушажный ход; свободный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

* 1. Тема: Основы тактических действий в лыжных гонках

*Теория*: Основы тактических действий в лыжных гонках

*Практика*: Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до 800м/1000м/1500м/2000м.

5.Раздел: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

5.1 Тема: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

*Практика:* Контрольные испытания и участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

Учебный план 2 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма  аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **8** | **8** | **-** |  |
| 1.1 | Инструкция  по технике безопасности | 2 | 2 | - | собеседование |
| 1.2 | Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. | **2** | **2** | **-** | собеседование |
| 1.3 | Гигиенические знания и навыки.  Режим и питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. | 2 | 2 | - | собеседование |
| 1.4 | Правила, организация и проведение  соревнований | 2 | 2 |  | собеседование |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | **109** | **12** | **97** |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 109 | 12 | 97 | зачет |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | **105** | **4** | **101** | . |
| 3.1 | Специальная физическая подготовка | 105 | 4 | 101 | наблюдение |
| 4 | **Техническая и тактическая**  **подготовка** | **96** | **4** | **92** |  |
| 4.1 | Основные базовые тех-ники в лыжных гонках. Соревнования по лыжным гонкам | 48 | 2 | 46 | наблюдение |
| 4.2 | Основы тактических действий в лыжных гонках | 48 | 2 | 46 | наблюдение |
| 5 | **Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** |  |
| 5.1 | **Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях** | 6 |  | 6 | зачет |
|  | **ИТОГО** | **324** | **38** | **286** |  |

**Содержание учебного плана 2 год обучения**

**1.Раздел**: **Теоретическая подготовка**

**1.1Тема: Инструкция по технике безопасности**

*Теория:* Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

**1.2 Тема: Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**1.3 Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах**

*Теория:*Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия. Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания.

Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах.

**1.4 Тема: Правила, организация и проведение соревнований**

*Теория:* Правила, организация и проведение соревнований. Положение о соревновании. Правила соревнований по лыжным гонкам

**2. Раздел: Общая физическая подготовка**

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

*Теория:* Роль «ОФП» в тренировочном процессе. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

*Практика:* Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Общеразвивающие упражнения:

Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно- связочного аппарата рук и плечевого пояса;

* Упражнения для развития мышц туловища;
* Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
* Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
* Упражнения в равновесии;
* Легкоатлетические упражнения.
* Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки) выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100 скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м/.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Специальная физическая подготовка

*Теория:* Специальная физическая подготовка как способ воспитания физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

*Практика:* Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка

* 1. **Тема: Основные базовые техники в лыжных гонках.**

*Теория:* Базовая техника в лыжных гонках.

*Практика:* Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двушажный ход; свободный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

* 1. Тема: Основы тактических действий в лыжных гонках

*Теория*: Основы тактических действий в лыжных гонках

*Практика*: Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до 800м/1000м/1500м/2000м.

5.Раздел: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

5.1 Тема: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

*Практика:* Контрольные испытания и участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

Учебный план 3 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма  аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **8** | **8** | **-** |  |
| 1.1 | Инструкция  по технике безопасности | 2 | 2 | - | собеседование |
| 1.2 | Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. | **2** | **2** | **-** | собеседование |
| 1.3 | Гигиенические знания и навыки.  Режим и питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. | 2 | 2 | - | собеседование |
| 1.4 | Правила, организация и проведение  соревнований | 2 | 2 |  | собеседование |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | **109** | **12** | **97** |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 109 | 12 | 97 | зачет |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | **105** | **4** | **101** | . |
| 3.1 | Специальная физическая подготовка | 105 | 4 | 101 | наблюдение |
| 4 | **Техническая и тактическая**  **подготовка** | **96** | **4** | **92** |  |
| 4.1 | Основные базовые тех-ники в лыжных гонках. Соревнования по лыжным гонкам | 48 | 2 | 46 | наблюдение |
| 4.2 | Основы тактических действий в лыжных гонках | 48 | 2 | 46 | наблюдение |
| 5 | **Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** |  |
| 5.1 | **Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях** | 6 |  | 6 | зачет |
|  | **ИТОГО** | **324** | **38** | **286** |  |

**Содержание учебного плана 3 год обучения**

**1.Раздел**: **Теоретическая подготовка**

**1.1Тема: Инструкция по технике безопасности**

*Теория:* Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

**1.2 Тема: Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**1.3 Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах**

*Теория:*Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия. Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания.

Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах.

**1.4 Тема: Правила, организация и проведение соревнований**

*Теория:* Правила, организация и проведение соревнований. Положение о соревновании. Правила соревнований по лыжным гонкам

**2. Раздел: Общая физическая подготовка**

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

*Теория:* Роль «ОФП» в тренировочном процессе. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

*Практика:* Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Общеразвивающие упражнения:

Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно- связочного аппарата рук и плечевого пояса;

* Упражнения для развития мышц туловища;
* Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
* Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
* Упражнения в равновесии;
* Легкоатлетические упражнения.
* Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки) выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100 скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м/.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Специальная физическая подготовка

*Теория:* Специальная физическая подготовка как способ воспитания физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

*Практика:* Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка

* 1. **Тема: Основные базовые техники в лыжных гонках.**

*Теория:* Базовая техника в лыжных гонках.

*Практика:* Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двушажный ход; свободный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

* 1. Тема: Основы тактических действий в лыжных гонках

*Теория*: Основы тактических действий в лыжных гонках

*Практика*: Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до 800м/1000м/1500м/2000м.

5.Раздел: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

5.1 Тема: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

*Практика:* Контрольные испытания и участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

Учебный план 4 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма  аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **8** | **8** | **-** |  |
| 1.1 | Инструкция  по технике безопасности | 2 | 2 | - | собеседование |
| 1.2 | Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. | **2** | **2** | **-** | собеседование |
| 1.3 | Гигиенические знания и навыки.  Режим и питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. | 2 | 2 | - | собеседование |
| 1.4 | Правила, организация и проведение  соревнований | 2 | 2 |  | собеседование |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | **109** | **12** | **97** |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 109 | 12 | 97 | зачет |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | **105** | **4** | **101** | . |
| 3.1 | Специальная физическая подготовка | 105 | 4 | 101 | зачет |
| 4 | **Техническая и тактическая**  **подготовка** | **96** | **4** | **92** |  |
| 4.1 | Основные базовые тех-ники в лыжных гонках. Соревнования по лыжным гонкам | 48 | 2 | 46 | зачет |
| 4.2 | Основы тактических действий в лыжных гонках | 48 | 2 | 46 | наблюдение |
| 5 | **Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** |  |
| 5.1 | **Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях** | 6 |  | 6 | зачет |
|  | **ИТОГО** | **324** | **38** | **286** |  |

**Содержание учебного плана 4 года обучения**

**1.Раздел**: **Теоретическая подготовка**

**1.1Тема: Инструкция по технике безопасности**

*Теория:* Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

**1.2 Тема: Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**1.3 Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах**

*Теория:*Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия. Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания.

Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах.

**1.4 Тема: Правила, организация и проведение соревнований**

*Теория:* Правила, организация и проведение соревнований. Положение о соревновании. Правила соревнований по лыжным гонкам

**2. Раздел: Общая физическая подготовка**

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

*Теория:* Роль «ОФП» в тренировочном процессе. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

*Практика:* Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Общеразвивающие упражнения:

Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно- связочного аппарата рук и плечевого пояса;

* Упражнения для развития мышц туловища;
* Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
* Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
* Упражнения в равновесии;
* Легкоатлетические упражнения.
* Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки) выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100 скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м/.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Специальная физическая подготовка

*Теория:* Специальная физическая подготовка как способ воспитания физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

*Практика:* Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка

* 1. **Тема: Основные базовые техники в лыжных гонках.**

*Теория:* Базовая техника в лыжных гонках.

*Практика:* Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двушажный ход; свободный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

* 1. Тема: Основы тактических действий в лыжных гонках

*Теория*: Основы тактических действий в лыжных гонках

*Практика*: Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до 800м/1000м/1500м/2000м.

5.Раздел: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

5.1 Тема: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

*Практика:* Контрольные испытания и участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

Учебный план 5 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма  аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **8** | **8** | **-** |  |
| 1.1 | Инструкция  по технике безопасности | 2 | 2 | - | собеседование |
| 1.2 | Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. | **2** | **2** | **-** | собеседование |
| 1.3 | Гигиенические знания и навыки.  Режим и питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. | 2 | 2 | - | собеседование |
| 1.4 | Правила, организация и проведение  соревнований | 2 | 2 |  | собеседование |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | **109** | **12** | **97** |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 109 | 12 | 97 | зачет |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | **105** | **4** | **101** | . |
| 3.1 | Специальная физическая подготовка | 105 | 4 | 101 | наблюдение |
| 4 | **Техническая и тактическая**  **подготовка** | **96** | **4** | **92** |  |
| 4.1 | Основные базовые тех-ники в лыжных гонках. Соревнования по лыжным гонкам | 48 | 2 | 46 | зачет |
| 4.2 | Основы тактических действий в лыжных гонках | 48 | 2 | 46 | наблюдение |
| 5 | **Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** |  |
| 5.1 | **Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях** | 6 |  | 6 | зачет |
|  | **ИТОГО** | **324** | **38** | **286** |  |

**Содержание учебного плана 5 года обучения**

**1.Раздел**: **Теоретическая подготовка**

**1.1Тема: Инструкция по технике безопасности**

*Теория:* Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

**1.2 Тема: Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**1.3 Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах**

*Теория:*Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия. Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания.

Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах.

**1.4 Тема: Правила, организация и проведение соревнований**

*Теория:* Правила, организация и проведение соревнований. Положение о соревновании. Правила соревнований по лыжным гонкам

**2. Раздел: Общая физическая подготовка**

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

*Теория:* Роль «ОФП» в тренировочном процессе. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

*Практика:* Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Общеразвивающие упражнения:

Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно- связочного аппарата рук и плечевого пояса;

* Упражнения для развития мышц туловища;
* Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
* Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
* Упражнения в равновесии;
* Легкоатлетические упражнения.
* Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки) выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100 скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м/.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Специальная физическая подготовка

*Теория:* Специальная физическая подготовка как способ воспитания физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

*Практика:* Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка

* 1. **Тема: Основные базовые техники в лыжных гонках.**

*Теория:* Базовая техника в лыжных гонках.

*Практика:* Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двушажный ход; свободный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

* 1. Тема: Основы тактических действий в лыжных гонках

*Теория*: Основы тактических действий в лыжных гонках

*Практика*: Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до 800м/1000м/1500м/2000м.

5.Раздел: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

5.1 Тема: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях

*Практика:* Контрольные испытания и участие во внутри школьных и муниципальных 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, правильном питании, закаливание, как оказать первую медицинскую помощь при травме.

Обучающийся будет уметь:

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

- преодолевать расстояние в медленном темпе до800м/,1000м/,1,500м/2000м;

- уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности;

- участвовать в соревнованиях школы, округа, края и помогать судить их.

В результате освоения содержания программы 2-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;

- обучающийся будет знать правила соревнований;

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, правильном питании, закаливание, как оказать первую медицинскую помощь при травме.

Обучающийся будет уметь:

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

- преодолевать расстояние в медленном темпе до800м/,1000м/,1,500м;

- уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности;

- участвовать в соревнованиях школы, округа, края и помогать судить их;

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

В результате освоения содержания программы 3-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов.

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в соревнованиях;

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;

- обучающийся будет знать правила соревнований;

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, правильном питании, закаливание, как оказать первую медицинскую помощь при травме.

Обучающийся будет уметь:

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

- преодолевать расстояние в медленном темпе до800м/,1000м/,1,500м, 2000м/3000м, 5000м;

- уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности;

- участвовать в соревнованиях школы, округа, края и помогать судить их;

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

В результате освоения содержания программы 4-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов.

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в соревнованиях;

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;

- обучающийся будет знать правила соревнований;

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

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

- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;

- расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене, правильном питании, закаливание, как оказать первую медицинскую помощь при травме.

Обучающийся будет уметь:

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

- преодолевать расстояние в медленном темпе до800м/,1000м/,1,500м,2000м/3000м, 5000м/,10000м;

- уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности;

- участвовать в соревнованиях школы, округа, края и помогать судить;

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

В результате освоения содержания программы 5-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов.

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в соревнованиях;

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;

- обучающийся будет знать правила соревнований;

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

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

- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;

- расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене, правильном питании, закаливание, как оказать первую медицинскую помощь при травме.

Обучающийся будет уметь:

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

- преодолевать расстояние в медленном темпе до800м/,1000м/,1,500м,2000м/3000м, 5000м/,10000м;

- уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности;

- участвовать в соревнованиях школы, округа, края и помогать судить;

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

**2.1Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо иметь:

**-** спортивный зал , лыжные трассы.

Спортивное оборудование и инвентарь:

* лыжи;
* лыжные палки;
* ботинки лыжные;
* тренажеры;
* скакалки гимнастические;
* мячи набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные;
* лыжные парафины и мази.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря.

Карточки-задания для развития двигательных качеств;

Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;

Подборка журналов о лыжном спорте.

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 подготовки, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов. Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы применяются разные виды контроля. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль для оценки способностей обучающихся. Текущий контроль осуществляется тренером – преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе наблюдения за действиями обучающегося во время тренировочного и соревновательного процесса и проводится постоянно с целью установления фактического уровня теоретических 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, тренировочных 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».

**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 преодолением 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 времени. 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, полученных во время обучения на программе во время игры на соревнованиях и учебных занятиях. Сдача контрольных нормативов. Проводится в форме зачёта.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для перевода в группы.**

| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **юноши** | | | | | | | | **девушки** | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | | **5** | | **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** |
| **Скоростные качества** | **Бег 60 м (с)** |  |  |  | |  | |  | | 10,8 | | 10,7 | | 10,6 | | 10,5 | | 10,2 |
| **Бег 100 м (с)** | 15,30 | 15,2 | 15,1 | | 15,0 | | 14,5 | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в длину с места** | 190 | 192 | 195 | | 196 | | 197 | | 167 | | 168 | | 169 | | 170 | | 171 |
| **Выносливость** | **Бег 800 м** |  |  |  | |  | |  | | 3,35 | | 3,30 | | 3,25 | | 3,20 | | 3,15 |
| **Бег 1000 м** | 3,45 | 3,40 | 3,35 | | 3,30 | | 3,25 | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Лыжи, классический стиль 1 км** | 4:48,09 | 4:13,32 |  | |  | |  | | 5:24,65 | | 4:49,95 | |  | |  | |  |
| **Лыжи, классический стиль 3 км** |  |  | 16:00 | |  | |  | |  | |  | | 17:30 | | 15:20 | |  |
| **Лыжи, свободный стиль 1 км** | 4:52,12 | 4:12,89 |  | |  | |  | | 5:26,4 | | 4:43,52 | |  | |  | |  |
| **Лыжи, свободный стиль 3км** |  |  | 14:40 | |  | |  | |  | |  | | 16:50 | | 14:30 | |  |
| **Лыжи, классический стиль 5 км** |  |  |  | | 21:00 | |  | |  | |  | |  | |  | | 24:00 |
| **Лыжи, классический стиль 10 км** |  |  |  | |  | | 44:00 | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Лыжи, свободный стиль 5 км** |  |  |  | | 20:00 | |  | |  | |  | |  | |  | | 23:30 |
| **Лыжи, свободный стиль 10 км** |  |  |  | |  | | 42:00 | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Техническое**  **Мастерство** | **Обязатель-ная техническая программа** | Техническая программа разрабатывается, утверждается локальными актами учреждения, осуществляющего спортивную подготовку | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Спортивный разряд** |  | **2-3ю** | | | **1ю** | | **3** | | **2** | | **1** | | **2-3ю** | **1ю** | **3** | | **2** | | **1** |

**2.3.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, промежуточный тест, 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, справочные материалы. Картинки, плакаты, таблицы, карточки. Справочные материалы, терминология. Конспекты занятий для педагога.

**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

**Календарный учебный график** - это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, и определяет количество учебных недель и количество учебных дней, дата начала и окончания учебных периодов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Продолжительность  учебного года, неделя | | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | | 108 | 108 | 108 | 108 | 108 |
| Продолжитель-  ность учебных периодов | 1 полу-годие | 01.09.2024  31.12.2024 | 01.09.2024  31.12.2024 | 01.09.2024  31.12.2024 | 01.09.2024  31.12.2024 | 01.09.2024  31.12.2024 |
| 2 полу-годие | 09.01.2025-  31.05.2025 | 09.01.2025-  31.05.2025 | 09.01.2025-  31.05.2025 | 09.01.2025-  31.05.2025 | 09.01.2025-  31.05.2025 |
| Возраст детей, лет | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17-18 |
| Продолжительность занятия, час | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Режим занятия | | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза / нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 324 | 324 | 324 | 324 | 324 |

**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. |  |  |