

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление
Ленинский филиал ГБОУ СОШ с.Красноармейское
м.р. Красноармейский Самарской области

Принята
на заседании методического совета
Ленинского филиала
ГБОУ СОШ с.Красноармейское
протокол №1
от "2" августа 2022 г.

Утверждаю:
директор ГБОУ СОШ с.Красноармейское
_____ О.Н. Абашкина

Приказ № 48/1 от «3» августа 2022 г.



Красноармейск
ое,
CN=Абашкина
О.Н.,
E=o.n.abashkina
@mail.ru

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся - 12 -18 лет

Срок реализации - 1 год

Разработчик:
Думин Александр Александрович,
тренер - преподаватель

с.Красноармейское, 2022 год

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

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам составлена для государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с. Красноармейское Ленинский филиал.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам разработана и адаптирована для детей с ОВЗ в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 11.06.2022г.);
 - Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 304-ФЗ от 31.07.2020.;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р);
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-Р);
- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические

- требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021); Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 4 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 "Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней" (вместе с "СанПиН 3.3686-21. Санитарные правила и нормы..."), зарегистрировано в Минюсте России 15.02.2021 N 62500.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки является **актуальной** для реализации в нашем регионе, учитывает основные задачи развития образования и предполагает не только занятия на лыжной трассе, но и в спортивном зале, чем отличается от других подобных программ.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Возможна реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Данная программа может реализовываться в школьных спортивных клубах. По данной программе воспитанники готовятся к сдаче норм ГТО.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Цель: привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий лыжным спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу,

- координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

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

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 12-18 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часов, три модуля.

Форма обучения:

- занятие;
- теоретическая работа;
- практическая работа.

Формы организации занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа и 1,5 часа.

Наполняемость учебных групп: составляет 10-25 чел.

Ожидаемые результаты

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по лыжным гонкам - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Личностные:

- чувство любви к спорту;
- вести здоровый образ жизни;
- положительные отношение к процессу учения, приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать тренировочной действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе обучения;
- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов,

- родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Легкая атлетика	42	3	39
2.	Лыжные гонки	42	6	36
3.	Спортивные и подвижные игры	42	3	39
	ИТОГО	126	12	114

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование
- тестирование
- сдача норм ГТО
- участие в соревнованиях в течении года.

Модуль: Легкая атлетика

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

Обучающие:

обучение основам базовых видов двигательных действий;

Развивающие:

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

Воспитательные:

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю легкой атлетики;

- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях легкой атлетикой и правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений

Обучающийся должен приобрести навык:

проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Кроссовая подготовка.	1	13	14	Беседа, опрос, тестирование
2.	Скоростная подготовка.	1	14	15	Беседа, опрос, тестирование
3.	Прыжковая подготовка	1	12	13	Беседа, опрос, тестирование
Итого:		3	39	42	

Содержание программы модуля

Кроссовая подготовка.

Теория: развитие выносливости в подготовке юных спортсменов.

Практика: Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек - до 2 км, для мальчиков до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 30 мин до 60 мин.

Скоростная подготовка.

Теория: Техника бега на короткие дистанции

Практика: бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег, челночный бег 3 x 10 м, бег по пересечённой местности. Прыжки через скакалку с перемещением вперёд.

Прыжковая подготовка.

Теория: Техника выполнения прыжков

Практика: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Многоскоки 10 – ти шажные, 3 - х шажные.

Модуль. Лыжные гонки

Цель: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям лыжными гонками.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- освоить современную технику и тактику ведения лыжных гонок;
- научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю развития лыжного спорта;
- способы подготовки инвентаря к занятиям;
- способы передвижений на лыжах;

Обучающийся должен уметь:

- измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений;
- готовить инвентарь к занятиям;
- регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха).

Обучающийся должен приобрести навык:

в технической подготовке:

- технику попеременного двухшажного хода;
- технику попеременного четырехшажного хода;
- технику одновременного одношажного хода;
- технику одновременного двухшажного хода;
- технику бесшажного хода;
- технику перехода с хода на ход;
- технику одновременного конькового хода;
- технику попеременного конькового хода;

- технику полуконькового хода;
 - горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты, преодоление неровностей);
- в физической подготовке:
- прохождение дистанций 0,5; 1; 1.5; 2; 3 км в скоростном режиме, дистанции 5-10 км без учета времени в умеренном режиме передвижения;
 - выполнение контрольных нормативов.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	3	-	3	Беседа, пед. наблюдение, тестирование
2.	Общая физическая подготовка	1	12	13	Беседа, пед. наблюдение, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	1	12	13	Беседа, пед. наблюдение, тестирование
4.	Техническая подготовка	1	10	11	Беседа, пед. наблюдение, тестирование
5.	Соревнования	-	2	2	Тестирование
Итого:		6	36	42	

Содержание программы модуля

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие.

Теория. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Теория. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно».

Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь

Теория. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Контрольные упражнения.

Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Циклические упражнения.

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Беговая подготовка.

Теория. Роль специальных беговых упражнений в развитии скоростно-силовых качеств. Техника бега (следить за толчком ноги и за расслаблением после толчка), самоконтроль физического состояния (пульс, дыхание, способность выполнять те или иные упражнения), правила безопасности поведения на улице, как во время беговых тренировок, так и после них.

Практика. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах

Практика. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Приседания, бег и ходьба по лестнице, поднимание ног, упражнения на брюшной пресс, упражнения на укрепление мышц торса и рук, прыжки через скакалку, прыжки и т.д.

Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений

Практика: назначение упражнений основные правила их применения; упражнения на растягивание; упражнения на дыхание; вис на перекладине. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Имитация лыжных ходов на месте.

Теория. Основные правила имитации лыжных ходов на месте. Способы передвижение ступающим и скользящим шагами.

Практика. Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением, повороты переступанием.

Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./.. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.

Одновременный бесшажный ход.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

Одновременный двухшажный ход.

Практика. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.

Попеременный двухшажный ход

Практика. Знакомство с основными элементами попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение . 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза - скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

Коньковый ход.

Теория. Основные элементы конькового хода.

Практика. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 4 – 5 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Преодоление спуска и подъема.

Теория. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

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

Лыжероллеры.

Теория. Модели и фирмы лыжероллеров

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

Раздел 5. Оценка результативности. Соревнования.

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям

Теория. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Практика. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда лыжника.

Соревнования по лыжным гонкам.

Теория. Виды соревнований. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

Практика. Соревнования с отдельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., 3-4 км., 4-5 км. в годичном цикле. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъёма Коньковый ход. Дистанция 5 км.

Модуль: Спортивные и подвижные игры

Цель: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым).

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- способы закаливания организма;
- основы и приемы развития физических качеств.

Обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно.

Обучающийся должен приобрести навык:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- технических и тактических действий в спортивных играх.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Современные подвижные игры.	1	14	15	Беседа, пед. наблюдение, тестирование
2.	Пионербол, волейбол, баскетбол, футбол.	1	13	14	Беседа, пед. наблюдение, тестирование
3.	Эстафеты.	1	12	13	Беседа, пед. наблюдение, тестирование
Итого:		3	39	42	

Содержание программы модуля

Современные подвижные игры.

Теория: Особенности современных подвижных игр.

Практика: Игры: «Мяч по кругу», «Поймай рыбку», Игра «Цепи кованы», «Нас слышно и не видно», «Третий лишний», «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т.д.

Пионербол, волейбол, баскетбол, футбол.

Теория: Правила игры в пионербол, волейбол, баскетбол, футбол.

Практика: Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности. Перемещение из стойки. Ловля и передача мяча. Игра в пионербол, обучение технике, ознакомление с тактикой игр волейбол, баскетбол, футбол. Участие в товарищеских встречах.

Эстафеты.

Эстафеты с предметами. Эстафеты без предметов, лазанием и перелезанием. Спортивный праздник.

Контрольные тесты по лыжной подготовке

Контрольные тесты	Возраст		
	12-13 лет	13-14 лет	15-18 лет
Бег 60 м, (сек.)			
100 м (сек.)	15,3	13,5	13,2
Прыжок в длину с места (см)	190	228	240

Многоскок (5 прыжков(м)	10.70	11.50	11.80
Подтягивание на перекладине(раз)	7	12	14
Бег 800м (мин.,сек.)			
Бег 1000м,(мин.,сек.)	3.45	2.54	2.50
Кросс 2 км (мин.сек.)			
Кросс 3км (мин.сек.)		10.45	10.20
Лыжи,классический стиль 3км(мин.,сек.)	14.55	-	-
5км (мин.сек.)	21.00	16.40	16.00
10 км (мин.,сек)	44.00	35.00	33.10
Лыжи, свободный стиль 3км (мин.,сек.)			
5 км,(мин.,сек)	20.00	16.10	15.10
10 км (мин.,сек.)	42.00	33.00	31.30

Контрольные тесты по лыжной подготовке (девушки)

Контрольные тесты	Периоды подготовки			
	12-13	13-14	14-15	16-17
Девушки				
Бег 60 м, (сек.)	10,8	10,4	10,0	9,5
100 м (сек).				
Прыжок в длину с места (см)	175	180	191	200
Многоскок (5 прыжков(м)	9.20	9.50	10.00	10.30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	14	16
Бег 800м (мин.,сек.)	3.35	3.20	3.05	2.50
Бег 1000 м,(мин.,сек.)				
Кросс 2 км (мин.сек.)	-	9.50	9.15	8.45
Кросс 3км(мин.сек.)				
Лыжи,классический стиль 3км (мин.,сек.)	15.20	13.50	12.10	11.10
5км (мин.сек.)	24.00	22.00	20.50	19.00
10 км (мин.,сек)				
Лыжи, свободный стиль 3км (мин.,сек.)	14.30	13.00	11.20	10.30
5 км,(мин.,сек)	23.30	21.00	19.20	18.10
10 км (мин.,сек.)				

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании **общепедагогических принципов:**

- принцип наглядности,

- принцип систематичности,
- принцип доступности,
- принцип индивидуализации обучения при единстве требований.

Методы работы:

- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Объяснение новой темы обязательно закрепляется показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки.

Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей

физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности.

Психологическая подготовка

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

На данном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением тренировки проводятся в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Материально-техническое оснащение программы:

- лыжи;
- лыжероллеры;
- лыжные ботинки;
- лыжные палки;
- лыжные крепления;
- набивные мячи;
- гантели, блины;
- эспандеры;
- мячи резиновые;
- маты;
- гимнастические скамейки;
- скакалка;
- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- мячи.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером – преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

Список литературы

1. • 10. Евстратов В.Д., Чукарин Г.П., Грушин Д.В. Применение специальных средств. Тренировка лыжника-гонщика в подготовительном периоде. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 389 с.
2. • 11. Каменский В.И. Планирование спортивной тренировки. Лыжные гонки - учебное пособие для тренеров. - М.: ФИС, 2014. - 298 с.
3. • 12. Колодяжная И.А. Построение микроциклов тренировки. - М.: Лыжный спорт, 2014. - 164
4. • 22. Раминская Т.И. Специальная подготовка лыжника. - М.: Спорт Академ Пресс, 2013. - 228 с.
5. • 23. Раминская Т.И. Техническая подготовка лыжника. Учебно-практическое пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 264 с.
6. • 24. Солдатов А.Д. Подготовка юных лыжников. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 324 с.
7. • 25. Шапошникова В.И. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 135 с.

Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.

minsport.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> - Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации

[Беговые лыжи](#) Много интересных статей по лыжному спорту (техника лыжных ходов, методики тренировок, спортивное питание

<http://www.fis-ski.com/>

<http://www.ski-samara.ru/>