

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МБОУ СОШ № 10
от 5 июня 2024 № 172

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Лыжные гонки»

возраст обучающихся 12-16 лет

срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Семенова Татьяна Викторовна,
учитель физической культуры

Нижний Тагил

2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения. Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечнососудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспосабливать свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

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, а также сплочению в коллективе.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» разработана на основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
13. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
15. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 20.04.2022 № 392-Д «О проведении независимой оценки качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ».
17. Постановление Правительства Свердловской области от 01.06.2023 № 371-ПП «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере на территории Свердловской области по направлению деятельности «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)».
18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Отличительной особенностью данной программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Уровень освоения программы: базовый.

Новизна программы состоит во внедрении современных технологий, таких как игровые, здоровьесберегающие, ситуационные, дифференцированный подход и др. Педагогическая целесообразность заключается в подготовке детей к дальнейшему посещению занятий по различным видам спорта, реализуемым в районе. Делая упор на лыжные гонки, включаются элементы из других видов спорта: плавание, лёгкая атлетика, футбол и др. и при этом используются соревновательные моменты.

Актуальность занятий лыжной подготовкой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Дополнительная образовательная программа «Лыжные гонки» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1 ч.

Адресат программы: возраст обучающихся от 10 до 16 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Количество обучающихся в группе: 16 человек.

Особенности организации образовательного процесса: при создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Сроки, объем и уровень реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения для детей 10-16 лет, общая продолжительность обучения составляет 72 часа

Форма обучения: очная. При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Формы организации образовательного процесса: фронтальные, групповые, индивидуальные

Виды (формы) занятий: учебно - тренировочные занятия, соревнования

Перечень форм подведения итогов: результаты участие обучающихся в соревнованиях, улучшение индивидуальных физических способностей обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия лыжными гонками.

Задачи программы:

Образовательные:

- Научить основам техники передвижения на лыжах;
- Научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- Приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- Учить 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 национальным видом спорта;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- Воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	-	1	Опрос, беседа, тестирование
2.	Основы знаний по лыжной подготовке:	1	-	1	Тестирование
3.	Техника передвижения на лыжах:	3	23	26	Наблюдение, тестирование
3.1.	Скользкий шаг. Поворот переступанием на месте	1	6,5	7,5	Наблюдение, тестирование
3.2.	Попеременный двухшажный ход	0,5	6	6,5	Наблюдение, тестирование
3.3.	Спуск в различных стойках. Торможение.	1	8	6	Наблюдение, тестирование
3.4.	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	0,5	2,5	3	Наблюдение, тестирование
3.5.	Непрерывное передвижение до 7 км		5	5	Наблюдение, тестирование
4.	Игры на лыжах	1	2	3	Наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка	1	10	11	Наблюдение, тестирование
6.	Общая физическая подготовка	0,5	9,5	10	Наблюдение, тестирование
6.1.	Кроссовая подготовка		14	14	Тестирование
6.2.	Общеразвивающие упражнения	0,5	8,5	9	Наблюдение, тестирование
6.3.	Игры и эстафеты		3	3	Наблюдение
7.	Контрольные тренировки и соревнования	0,5	2,5	3	Итоговый контроль, соревнования
	Итого	8	64	72	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.
2. Основы знаний по лыжной подготовке. Лыжный спорт в России. Методы подсчета ЧСС (теория). Общефизическая подготовка. Гигиена юного спортсмена. Характеристика лыжных ходов. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов. Закаливание организма
3. Техника передвижения на лыжах.
 - 3.1 Скользящий шаг. Повороты на месте и в движении.
 - 3.2 Попеременный двухшажный ход. Имитационные упражнения. Имитация лыжных ходов. Бег с имитацией на подъемах. Классический лыжный ход.
 - 3.3 Спуск в различных стойках. Торможение. Спуски и подъемы, способы торможения и падения.
 - 3.4 Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».
 - 3.5 Непрерывное передвижение до 7 км. Классический ход. Коньковый ход.
4. Игры на лыжах. Игры с элементами лыжной подготовки.

5. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения. Имитация лыжных ходов. Развитие выносливости методом круговой тренировки. Развитие скоростной выносливости методом круговой тренировки.
6. Общая физическая подготовка
 - 6.1 Кроссовая подготовка. Бег.
 - 6.2 Общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовой выносливости методом круговой тренировки. Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на развитие силовых способностей.
 - 6.3 Игры и эстафеты. Подвижные игры. Спортивные игры.
7. Контрольные тренировки и соревнования. Контрольная тренировка. Соревнования.

4.1 Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Лыжная подготовка». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия лыжными гонками для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лыжными гонками;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по лыжным гонкам, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в лыжных гонках;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе

освоения содержания курса «Лыжная подготовка», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лыжным гонкам.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного курса «Лыжная подготовка». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по лыжным гонкам.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития лыжных гонок в олимпийском движении;
- знание основных направлений развития лыжных гонок в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте лыжного спорта в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по лыжным гонкам, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о лыжных гонках, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Таблица 1

Календарный учебный график программы «Лыжные гонки»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Инструктаж по Т.Б. Обучение шаговой и прыжковой имитации.	1		комбинированное занятие	МБОУ СОШ №10	
2		Круговая тренировка.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
3		Лыжный спорт в России (теория). Кросс.	1		комбинированное занятие	МБОУ СОШ №10	
4		Имитация лыжных ходов.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
5		Развитие скоростно-силовой выносливости методом круговой тренировки.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
6		Бег. Методы подсчета ЧСС (теория).	1		комбинированное занятие	МБОУ СОШ №10	
7		Бег с имитацией на подъёмах.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
8		Упражнения на различные группы мышц.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
9		Бег. Упражнения на развитие силовых способностей.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
10		Бег. Подвижные игры.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
11		Развитие скоростной выносливости методом круговой тренировки.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
12		Бег. Спортивная игра.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
13		Бег по пересеченной местности. ОФП.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
14		Имитационные упражнения. Гигиена юного	1		комбинированное занятие	МБОУ СОШ №10	

		спортсмена (теория).					
15		Бег. Техника лыжных ходов.	1		учебно- тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
16		Общефизическая подготовка.	1		учебно- тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
17		Контрольная тренировка	1		тестирование	МБОУ СОШ №10	
18		Кросс. Характеристика лыжных ходов (теория).	1		комбинированное занятие	МБОУ СОШ №10	
19		Бег. Упражнения с отягощением и без отягощений..	1		учебно- тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
20		Бег. Имитационные упражнения.	1		учебно- тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
21		Спортивные игры	1		учебно- тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
22		Повороты на месте и в движении.	1		учебно- тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
23		Закаливание организма (теория). Скользкий шаг.	1		комбинированное занятие	МБОУ СОШ №10	
24		Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря .	1		учебно- тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
25		Обучение спускам и подъемам, торможениям и падениям.	1		учебно- тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
26		Игры с элементами лыжной подготовки.	1		учебно- тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
27		Обучение спускам и подъемам.	1		учебно- тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
28		Игры с элементами лыжной подготовки.	1		учебно- тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
29		Обучение	1		учебно-	МБОУ	

		коньковому ходу			тренировочное занятие	СОШ №10	
30		Коньковый ход.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
31		Эстафеты.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
32		Техника конькового хода.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
33		Техника лыжных ходов.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
34		Способы спусков	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
35		Игры с элементами лыжной подготовки.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
36		Повороты на месте и в движении.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
37		Виды подъемов	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
38		Техника лыжных ходов.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
39		Классический ход. Правильный подбор инвентаря .	1		комбинированное занятие	МБОУ СОШ №10	
40		Соревнования	1		соревнования	по назначению	
41		Обучение спускам и подъемам.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
42		Обучение торможениям и падениям.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
43		Попеременный двухшажный ход	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
44		Эстафеты с элементами лыжной подготовки.	1		соревнования	по назначению	
45		Контрольная тренировка	1		тестирование	МБОУ СОШ №10	
46		Одновременно – одношажный ход	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	

47		Техника лыжных ходов	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
48		Правильный подбор одежды. Одновременно-бесшажный ход.	1		комбинированное занятие	МБОУ СОШ №10	
49		Соревнования	1		соревнования	МБОУ СОШ №10	
50		Обучение торможениям и падениям.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
51		Обучение классическим лыжным ходам.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
52		Обучение спускам и подъемам. История лыжного спорта	1		комбинированное занятие	МБОУ СОШ №10	
53		Спортивная игра	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
54		Переход с хода на ход	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
55		Контрольная тренировка	1		контрольное занятие	МБОУ СОШ №10	
56		Круговая тренировка.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
57		Подвижные игры	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
58		ОФП	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
59		Силовые упражнения	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
60		Имитационные упражнения	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
61		Кросс. Беговые упражнения	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
62		Подвижные игры	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
63		ОФП	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	

64		Бег с имитацией	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
65		Круговая тренировка.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
66		Упражнения на различные группы мышц.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
67		Бег с имитацией	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
68		Соревнования по кроссу	1		соревнования	МБОУ СОШ №10	
69		Кросс. Подвижные игры	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
70		Кросс. ОФП.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	
71		Контрольная тренировка	1		контрольное занятие	МБОУ СОШ №10	
72		Итоговое занятие. Спортивная игра.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10	

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение.

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы:

- спортивный зал;
- лыжный стадион и лыжная трасса
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки);
- для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах;
- наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися;
- набор инструментов для установки креплений и мелкого ремонта;
- комплект лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

- 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;
- сценарии праздников.

Кадровое обеспечение. Занятие проводит педагог по физической культуре и спорту. Образование высшее.

2.3 Формы аттестации.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом юных лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств, проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, метание теннисного мяча. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

2.4 Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

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

Оценка деятельности обучающихся (контрольные тесты).

1) *Бег 30 метров* выполняется с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием служит минимальное время.

2) *Бег 1000 метров* (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

3) *Прыжок в длину с места* (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) проводится на нескользящей поверхности. Испытуемый становится на стартовую линию в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук, совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие исключая жесткое приземление. Выполняется 3 попытки. Критерием служит максимальный результат.

Для оценки специальных физических качеств используется прохождение на лыжах классическим ходом дистанция 2000 м.

Нормативы

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	<i>Бег 30м.</i> (не более 5,8 сек.)	<i>Бег 30м.</i> (не более 6,0 сек.)
Скоростно-силовые качества	<i>Прыжок в длину с места</i> (не менее 160 см.)	<i>Прыжок в длину с места</i> (не менее 155 см.)
	<i>Метание теннисного мяча с места</i> (не менее 18м.)	<i>Метание теннисного мяча с места</i> (не менее 14 м.)

Силовые качества	<i>Подтягивание</i> 5раз	<i>Отжимание</i> 15 раз.
Выносливость	<i>Бег 1000 метров (мин. с)</i> <i>(не более 5.00)</i>	<i>Бег 1000 метров (мин. с)</i> <i>(не более 5.30)</i>
	<i>Бег на лыжах 2км (мин. с)</i> <i>(не более 13.35)</i>	<i>Бег на лыжах 2км (мин. с)</i> <i>(не более 15.20)</i>

Список литературы.

1. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы. Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 272 с.
2. Буйлова Л.Н. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ. <http://yunnat-01.gov67.ru/files/447/mr-dop-2019.pdf#page=1&zoom=auto,-174,848>
3. Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой ученый. — 2015. — № 15 (95). — С. 567-572. — URL: <http://moluch.ru/archive/95/21459/>
4. Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Концепция развития дополнительного образования детей: от замысла до реализации/ Методическое пособие.- М.: Педагогическое общество России, 2016.- 192 с.
5. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2020. – 60 с.
6. Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей. Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». – М.: Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский Государственный Технический университет имени Н. Э. Баумана, 2017.- 608 с.