Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Север»
Верхнекамского муниципального округа Кировской области

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МКУ ДО СШ «Север»
(Протокол от «29» августа 2023 г. № 9)

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКУ ДО СШ «Север»
_____М.А. Гордеев
Приказ № 35/1-од от 29.08.2023 г .

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Срок реализации программы: 1 год

Год составления -2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам.

Направленность – **физкультурно-спортивная** – направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, знакомство с базовыми понятиями и навыками вида спорта лыжные гонки.

Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа):

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка Организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвиваюших программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, разработанными Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» с целью организационно-методического обеспечения деятельности образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта. Методические рекомендации рассмотрены экспертно-методическим советом ФГБУ «ФЦОМОФВ» протокол № 4 от «26» мая 2021 г. и имеют заключение «рекомендовано».

Актуальность В Кировской области, как и в большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Немало важным является оздоровительное воздействие лыжного спорта, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп

мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление.

Педагогическая целесообразность. Существенно образовательное значение лыжного спорта. Программа направлена на формирование физических качеств обучающихся, пробуждение их интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, решая тем самым проблему занятости их свободного времени. Программа по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма, формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны. В процессе занятий обучающийся приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной и т. д. В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества - выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений; воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества. Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством лыжников. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными. Вместе с другими видами лыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности. Подготовка обучающихся по Программе в спортивно-оздоровительных группах характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся школьного возраста 7-17 лет, не имеющим противопоказания к занятиям физической культуры. Группы смешанные, одно- и разновозрастные. Разница в возрасте обучающихся в одной группе до 2 лет.

Уровень освоения – базовый.

Объем и срок реализация программы Объем программы – 204 часа.

Срок реализации программы – 34 недели.

Основными формами занятий являются:

- групповые теоретические (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.) и практические занятия;
- тренинг;
- индивидуальные тренировочные занятия: занятия по индивидуальным планам;
- самостоятельные тренировочные занятия: выполнение домашних заданий;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий.

Используются методы:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Цель программы

Формирование у обучающихся основ культуры здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками.

Задачи программы.

1. Сформировать устойчивую мотивацию детей и подростков к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры и закаливания естественными факторами природы.

2. Повысить уровень физической подготовленности обучающихся с учетом индивидуальных особенностей.
3. Сформировать устойчивые знания в области теории лыжных гонок.
4. Обучить основам силовой подготовки, техники передвижения на лыжах.
5. Социализировать обучающихся в обществе за счет приобретенных в ходе занятий спортом нравственных, моральных, психологических и интеллектуальных качеств личности.
6. Научить активно проводить досуг, развить интерес к избранному виду спорта и достижению высоких спортивных результатов.

Планируемые результаты:

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

− история развития лыжных гонок;

− место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

− основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

− необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

− гигиенические знания, умения и навыки;

− режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

− требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

− требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

в области общей и специальной физической подготовки :

− освоение комплексов физических упражнений;

− развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к лыжным гонкам;

− укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

− названия и термины элементов техники лыжных ходов;

− овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;

− приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

− освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

в области специальных навыков:

− владеть техникой передвижения на лыжах;

− правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;

− составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;

− совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;

− выполнять спуски и подъемы;

− сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;

в области спортивного и специального оборудования:

− знания устройства спортивного оборудования и инвентаря по лыжным гонкам;

− правила ухода за лыжами и их хранение.

Формы и режимы занятий

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность 1 ак. часа 1 астрономический час,. т.е. 204 часа в год.

Формы проведения занятий: теоретическое (беседа); комбинированное (сочетание теории и практики); соревнование, развивающие подвижные игры

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:
групповая (работы в группах);
индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий, решение проблем);
индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

Формы подведения итогов освоения программы: тестирование уровня развития физических качеств.

Условия набора и формирования групп

Наполняемость групп 12-20 человек.

В группу принимаются все желающие обучающиеся от 7 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей обучающийся. К занятиям допускаются обучающиеся не имеющие противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Занятия проводятся на площадках МКУ ДО СШ «Север».

Формы контроля

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Стартовый контроль проводится вначале освоения программы с целью определения исходного уровня знаний и умений. Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) - осуществляется педагогом в форме наблюдений, опросов. Промежуточный контроль проводится в конце учебного полугодия - в форме сдачи тестирования уровня развития физических качеств (Приложение№ 1). Итоговый контроль/промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года/программы - в форме выполнения тестирования уровня развития физических качеств Метапредметные и личностные результаты отслеживаются путём наблюдения и опроса во время учебной и соревновательной деятельности.

Примерный учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно оздоровительная
		Год обучения
		1
		6 час/нед.
1	2	3
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	62
3	Специальная физическая подготовка	44
4	Техническая подготовка	56
5	Тактическая подготовка	24
6	Соревнования, тестирование уровня развития физических качеств	8
7	Общее количество часов	204

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Теоретическая подготовка**	**10**	**6**	**4**	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Лыжные гонки в России и мире.	1	1		Наблюдение опрос
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1		
1.3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травмы.	1	1		
1.4	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1		
1.5	Техники лыжных ходов.	4	1	3	
1.6	Подведение итогов зимнего сезона.	2	1	1	
	Наименование разделов, тем	Всего часов	Практика	Теория	
2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**62**	**57**	**5**	Тестирование уровня развития физических качеств
2.1	Разминка как неотъемлемая составная часть тренировки. Строевые упражнения.				
2.2	Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей.	8	7,5	0,5	
2.3	Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости.	12	11	1	
2.4	Спортивные и подвижные игры.	10	9,5	0,5	
2.5	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	6	5,5	0,5	
2.6	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (велосипед).	6	5,5	0,5	
3	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**44**	**40**	**4**	Тестирование уровня развития физических качеств
3.1	Специальные упражнения лыжника для развития силовой выносливости плечевого пояса.	9	7	1	
3.2	Имитационные упражнения для овладения коньковыми лыжными ходами	9	8,5	1	
3.3	Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие общей выносливости	8	7,5	0,5	

3.4	Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты	9	8,5	1	
3.5	Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы	9	8,5	0,5	
4	**Техническая подготовка**	**56**	**50**	**6**	
4.1	Техники коньковых ходов	16	15	1	
4.2	Техника одновременно бесшажного хода	6	5	1	
4.3.	Техника попеременно двухшажного хода	6	5	1	
4.4	Техника одновременно двухшажного конькового хода	8	7	1	
4.5	Техника преодоления спуска	10	9	1	
4.6	Техника преодоления подъема	10	9	1	
5	**Тактическая подготовка**	**24**	**22**	**2**	
4.1	Понятие тактики лыжных гонок.	4	3	1	
4.2	Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов.	20	19	1	
6	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**7**	**1**	
6.1	Соревнования, спортивные мероприятия	6	5	1	
6.2	Итоговое занятие (1-е полугодие)	1	1		Тестирование уровня развития физических качеств
6.3	Итоговое занятие (2-е полугодие)	1	1		Тестирование уровня развития физических качеств

Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Лыжные гонки в России и мире.

Теория Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Демонстрация и прохождение путей эвакуации из школы.

1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего

поколения. Значение физической культуры и спорта и в частности лыжных гонок, как средства укрепления здоровья. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных

Практика. Тестирование, опрос

1.3 Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травмы.

Теория. Основы личной гигиены юного полиатлониста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся полиатлоном.

Практика. Организовать самоконтроль на тренировочном занятии и дома. Учитывать объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

1.4 Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Теория. Лыжный инвентарь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Теория. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Правила ухода за пневматической винтовкой и её хранение.

Практика. Практическая работа «Лыжная мастерская».

1.5 Техники лыжных ходов.

Теория. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

Практика. Выполнение техник лыжных ходов.

1.6 Подведение итогов зимнего сезона.

Теория. Подведение итогов зимнего сезона.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

2.1. Разминка как неотъемлемая составная часть тренировки. Строевые упражнения.

Теория. Обязательность разминки. Разминка суставов. Упражнения на растяжку. Растяжка голеностопа. Строевые упражнения.

Практика. Комплекс упражнений на разминку суставов, растяжку, растяжку голеностопа.

2.2 Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей.

Теория. Особенности выполнения упражнений на развитие гибкости. Их роль в восстановлении организма после физических нагрузок.

Практика. Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей. Одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя – вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

2.3 Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости.

Теория. Особенности выполнения упражнений на развитие силовой выносливости.

Практика. Комплекс упражнений, направленных на развитие силовой выносливости. Разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

2.4. Спортивные и подвижные игры.

Теория. Правила спортивных и подвижных игр. Особенности судейства.

Практика. Организация спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры «День и ночь», «Догонялки», Лапта», «Чехарда» и т. д.;

2.5. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Теория. Роль скоростно-силовых качеств в достижении высоких спортивных результатов. Особенности техники прыжковых упражнений.

Практика. Эстафеты и комплекс прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

2.6 Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (велосипед).

Теория. Виды циклических упражнений. Их роль в развитии выносливости.

Практика. Выполнение циклических упражнений, направленных на развитие выносливости. Велотренировка.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1. Специальные упражнения лыжника для развития силовой выносливости плечевого пояса.

Теория. Силовая выносливость. Виды упражнений для развития силовой выносливости.

Практика. Комплексы специальных упражнений лыжника для развития силовой выносливости плечевого пояса. Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени., предплечья.

3.2. Имитационные упражнения для овладения коньковыми лыжными ходами.

Теория. Роль имитационных упражнений в подготовке лыжника. Их особенности.

Практика. Выполнение имитационных упражнений для овладения коньковыми лыжными ходами.

3.3. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие общей выносливости.

Теория. Особенности выполнения упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости.

Практика. Комплексы упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба в среднем и быстром темпе, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

3.4 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты.

Теория. Особенности выполнения упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты.

Практика. Комплексы упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. Рывки и ускорения на различных исходных положениях (сидя, лежа, стоя, на коленях и т.д.) по зрительному сигналу. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). Рывки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения. Имитационные упражнения с акцентировано-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

3.5 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы.

Теория. Особенности выполнения упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы.

Практика. Комплексы упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. Плиометрические (прыжковые) упражнения для развития взрывной силы: выпрыгивания сериями по 10-15 прыжков, стараясь делать каждый прыжок максимально длинным. Отдых между сериями по 2-3 минуты. Для конькового хода прыжок из стороны в сторону (с одной ноги на другую) на месте, либо в крутой подъем. Для классического хода - прыжки с отталкиванием одной ногой вверх по склону крутого подъема, либо выпрыгивания с двух ног одновременно также в подъем.

4. Техническая подготовка

4.1. Виды коньковых ходов.

Теория. Виды коньковых ходов. Особенности передвижения коньковыми лыжными ходами на различной местности. Ошибки в технике коньковых ходов и пути их устранения.

Практика. Комплекс упражнений для совершенствования техники коньковых ходов. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног. Основные элементы техники конькового хода в облегчённых условиях. Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках, преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Техника торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением, повороты на месте и в движении.

4.2 Техника одновременно бесшажного хода.

Теория. Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

Практика. Выполнение техники одновременно бесшажного хода. Комплекс упражнений для совершенствования техники коньковых ходов.

4.3 Техника попеременно двухшажного хода.

Теория. Особенности выполнения техники попеременно двухшажного хода.

Практика. Выполнение техники попеременно двухшажного хода. Комплекс упражнений для совершенствования техники коньковых ходов.

4.4 Техника одновременно двухшажного конькового хода.

Теория. Особенности выполнения техники одновременно двухшажного хода.

Практика. Выполнение техники одновременно двухшажного хода. Комплекс упражнений для совершенствования техники коньковых ходов.

4.5 Техника преодоления спуска.

Теория. Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Техника торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением, повороты на месте и в движении.

Практика. Выполнение техник преодоления спуска.

4.6 Техника преодоления подъема.

Теория. Техники преодоления подъёма «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практика. Выполнение техник подъема.

5. Тактическая подготовка.

4.1. Понятие тактики лыжных гонок.

Теория. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Практика. Просмотр соревнований уровня субъекта, России. Анализ результатов проведенных соревнований.

4.2. Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов.

Теория. Тактика гонки в различных ситуациях.

Практика. Просмотр соревнований уровня субъекта, России, мира. Анализ результатов проведенных соревнований.

5. Контрольные испытания и соревнования

5.1 Соревнования

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

5.2. Итоговое занятие (1-е полугодие) (при необходимости)

Теория: Методика выполнения и требования тестирования уровня развития физических качеств, анализ

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольных нормативов

5.3. Итоговое занятие (2-е полугодие)

Теория: Методика выполнения и требования тестирования уровня развития физических качеств, анализ

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольных нормативов.

Организационно-кадровое обеспечение программы:

Программа ведется на русском языке.

Среднее педагогическое образование, требований к квалификации нет, требований к опыту работы нет.

Материально-техническое обеспечение программы:

спортивный зал,;

стадион, лыжная трасса;

спортивный инвентарь: мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные), обручи, гимнастические скамейки, утяжелители, конусы;

спортивные снаряды: гимнастические маты, мостики; велосипеды

лыжные комплекты, лыжероллеры, пневматические винтовки, механическая установка, мишени;

ноутбук или планшет, цифровые носители с видеофайлами.

Методическое обеспечение образовательной программы

Разделы, блоки	Обеспечение программы методическими видами продукции и материально техническими средствами	Рекомендации по проведению практических занятий	Дидактический и лекционный материал

Теоретическая подготовка	Папка с материалами по ТБ, ОТ, ПБ, ПДД Беседы к темам: «Лыжные гонки и полиатлон», «Критерии отбора детей и подростков в полиатлон»	Инструкции по ТБ, ОТ, ПБ, ПДД правила поведения в бассейне Рекомендации по проведению практических работ: «Лыжная мастерская», «Зависимость общефизической подготовки и результатов в лыжных гонках», «Восстановление организма после интенсивных физических нагрузок»	Иллюстрации, презентации
Общая физическая подготовка	Мячи, скакалки, снаряды, турник, коврики, секундомер	Рекомендации по методике проведения занятий по ОФП Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений для всех групп мышц.	Плакаты, рисунки, схемы, видео- материалы по изучению
Специальная физическая подготовка	Лыжи (лыжероллеры), палки, лыжные ботинки, пневматическая винтовка. Ноутбук	Рекомендации по методике проведения занятий по СФП Комплекс упражнений для овладения классическими лыжными ходами Комплекс упражнений для овладения коньковыми ходами	Плакаты, рисунки, схемы, видео- материалы по изучению
Техническая, тактическая подготовка	Лыжи (лыжероллеры), палки, лыжные ботинки, пневматическая винтовка. Ноутбук	Рекомендации по методике проведения занятий	Видео-урок «Техника одновременно одношажного конькового хода», Видео-урок «Техника одновременно двухшажного конькового хода»

Контроль ные испытани я и соревнов ания	Перекладина, секундомер, Рулетка (длинномер), пневматическая винтовка. Тесты физической подготовки	Тесты физической подготовки	

Применяемые педагогические технологии:

1. Технология дифференцированного обучения помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Задача этой технологии – воспитание ребёнка, умеющего работать самостоятельно.

Работу по этой технологии можно разбить на три этапа.

1-й этап – это «Вызов» (мотивация). Педагог должен постараться вызвать интерес ребёнка.

2-й этап - «Осмысление», т.е. заинтересованный ребенок самостоятельно выполняет задание, пытаясь разобраться без подсказки и наводящих вопросов, с минимумом комментариев.

3-й этап - «Рефлексия», т.е. переработка информации при обсуждении с одногруппниками; и здесь же может быть закрепление изученного материала.

2. Технология интегративного подхода

Принцип междисциплинарной взаимосвязи, позволяющий обеспечить практическую направленность и индивидуализацию образования, является основным принципом интегративного обучения.

Практическое применение системы интегративного обучения показывает, что эта система:

формирует и развивает познавательные интересы, творческие способности, общеучебные умения, навыки самообразования, позволяющие в дальнейшем адаптироваться к динамичным условиям образовательного пространства;

обеспечивает развитие и формирование коммуникативной компетенции, а именно способности вести диалог в естественных ситуациях общения;

способствует воспитанию бережного отношения к культурным ценностям не только своей страны, но и уважению к традициям и обычаям других народов;

имеет профориентационный характер обучения, так как обучающиеся могут сравнить, найти сходства, различия по изучаемым проблемам в разных областях, тем самым определяя область своих интересов.

При освоении интегративного курса необходимо обозначить предметно-содержательный аспект, а именно:

минимум информативности, которая включает в себя теоретический и фактологический блоки знаний;

коммуникативный аспект: совершенствуется коммуникация с целью информирования своего собеседника-слушателя;

познавательный характер интегративного курса

Таким образом, интегративный курс предполагает перенос функций, которыми ребёнок овладевает в рамках базового уровня одного предмета, на новое предметное содержание.

3.Здоровьесберегающие технологии помогают воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;

Здоровьесберегающие технологии на уроках помогают сохранить и укрепить здоровье обучающихся. Процесс обучения требует от ребенка не только умения учиться. Он должен быть физически и психологически готов систематически выполнять учебные задания вне зависимости от собственного желания.

Понятие «Здоровьесберегающие технологии» - это не что иное, как разнообразие приемов, форм и методов работы, потому что постоянная смена деятельности снимает, как физическую, так и психологическую нагрузку, а значит, защищает здоровье обучающихся от нанесения потенциального вреда.

На занятиях педагог должен максимально снизить негативное влияние нервно- физического напряжения, а для этого, «переключать» детей с одной деятельности на другую.

4.Игровые технологии помогают развитию творческого мышления, развивают воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе.

Календарный учебный график

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
	01 октября учебного года	15 июня учебного года	34	102	204	3 раза в неделю по 2 ак. часа

Приложение № 1

Тестирование уровня развития физических качеств.

Возраст	30 м, сек Мальчики/ девочки	1000 м, мин Мальчики/ девочки	Наклон, см Мальчики/ девочки	Пресс, Мальчики/ девочки	Прыжок с места, Мальчики/ девочки

7	10,1/9,6	6,30/7,00	1/3	11/10	85/77
8-9	7,3/7,5	9,3/10,0	1/3	20/17	103/108
10-11	6,3/6,5	7,0/7,30	2/4	22/20	120/115
12-13	6,0/6,3	6,5/7,0	3/4	28/25	130/125
14-15	5,5/5,8	6,5/7,0	4/5	34/30	150/140
16-17	5,0/5,2	6,5/7,0	5/7	35/32	170/165

Список литературы

Для педагога:

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
2. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности. Теория и практика. М: Физкультура и спорт, 2005 г. - 196 с.
3. Иорданская Ф.А., М. С. Юдинцева Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности. М: Советский спорт, 2006 г. - 184 с.
4. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.
5. Соловьев Н.А., Варнавский И.А., Северухин Г.Б. История развития физической культуры и спорта в Удмуртии: Учебное пособие. - 2001 г.
6. Теория и методика физического воспитания. В 2 томах. Том 1. Общие основы теории и методики физического воспитания. Издательство: Олимпийская литература, 2003 г. - 424 с. Под ред. Круцевича Т.Ю.
7. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Беленький А. А. Сладкий ужас смерти. М.: Спортэкспресс, 2000.
2. Власов А.А. чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. М.: советский спорт, 2001.
3. Миронов А. Ф. Быть первым. М.: ФиС, 1996.
4. Родиченко В.С. Приглашаем в страну «Фэйер Плэй», М., 1993.
5. Твой олимпийский учебник. – М., 1991.
6. Энциклопедия «Физическая культура» М.: Владос, 2004.
7. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М..: . Линка-пресс, 2000.
8. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. Спб.: «Детство-пресс», 2001.
9. Шарманова С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999.