

Раздел 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СПОРТЛЯЧОК» разработана в соответствии с нормативно правовыми документами, которые регулируют образовательную деятельность

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)

2. Постановление Главного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Распоряжение министерства образования Кировской области № 835 от 30.07.2020г.

5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

6. Приказ Минобрнауки от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Устав, локальные акты МКОО ДО ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск
Программа разработана на основе методических рекомендаций Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015г.

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья обучающихся становится предметом особого внимания педагогов.

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 в образовательной организации, в том числе и занятий по ОФП, 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 - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой 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 положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Передвижения благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов.

Активное влияние природы при занятиях ОФП оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание временного пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют юного спортсмена, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия на свежем воздухе имеют очень важную особенность: занимаясь в морозную погоду в организме усиливает окислительные процессы. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

При правильной организации и методике обучения ходьбе, беге, 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.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

Природные и географические условия Кировской области (лесные массивы, малая плотность населения, значительная удаленность населенных пунктов) актуализирует изучение раздела «Лыжная подготовка».

Дополнительная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, вид деятельности – двигательная активность. Место реализации – Нагорский муниципальный район, тип местности – городская.

Актуальность программы «Спортлячок» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям спортом и физкультурой, к здоровому образу жизни.

Значимость программы обусловлена социальным заказом на физическую направленность образования и необходимостью физического воспитания личности ребёнка, формирования общей культуры, возможностью последующей самореализации в жизни. В связи с этим программа «Спортлячок» нацелена на формирование здорового образа жизни, сохранение здоровья подрастающего поколения, развитие физических способностей каждого ребенка.

Данная программа способствует развитию таких качеств, как выносливость, настойчивость, координации движений; формированию спортивного интереса, обогащению собственного досуга.

Новизна состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних; создании условий благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что бы помочь детям определиться с дальнейшим выбором в занятиях в дополнительном образовании. Данная программа является подготовительной ступенью для более углубленных занятий по лыжной подготовке.

Отличительные особенности данной программы

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу, к передвижению на лыжах детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаляющими организм ребенка.

Адресат программы. Программа предлагается для освоения школьниками от 7 до 11 лет (начальные классы). Набор детей в секцию свободный, принимаются все желающие в начале учебного года с разными двигательными умениями и навыками, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья (обязательно указывается группа здоровья ребенка). Уровень подготовки воспитанников определяется при начальном тестировании. По программе обучаются дети без ОВЗ.

Состав группы – постоянный, может быть разновозрастным. Наиболее оптимальное количество детей в группе – 12 человек, что позволяет тренеру дать индивидуальную консультацию учащимся.

Объем программы - 144 часа.

Срок освоения. 36 недель в рамках 1-го учебного года.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, всего 4 академических часов в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут. Между

занятиями делается перерыв 10 минут. Занятия могут быть как практические, так и теоретические.

Уровень усвоения – базовый.

Форма обучения – очная.

По окончании программы обучающиеся получают свидетельство об обучении по программе «СПОРТЛЯЧОК».

Особенности организации образовательного процесса. Реализация образовательной программы проходит в традиционной форме в виде секции, проводимой на свежем воздухе. В дождливую или сильно морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале, с применением имитационных упражнений лыжников, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

В процессе реализации программы используются групповые, фронтальные, индивидуальные, соревновательные **формы организации деятельности обучающихся**. Фронтальная, в зависимости от изучения той или иной темы. Индивидуальная – каждый ребенок работает над совершенствованием выполнения того или иного упражнения, способа передвижения. Соревновательная – выступление на соревнованиях районного, областного уровней. Занятия в секции организованы в систему, в основе которой лежат два вида деятельности воспитанников: это выполнение практических упражнений и изучение теории.

1.2. Цели и задачи.

Цель программы – создать условия для развития двигательной активности, самореализации, социальной адаптации воспитанников, путем вовлечения их в регулярные занятия по ОФП.

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих **основных задач**:

1. Обучающие:

- познакомить с историей развития лыжного спорта в России, мире;
- обучить правильно использовать лыжный инвентарь (лыжи, лыжные палки, лыжероллеры), соблюдать технику безопасности при занятиях на нём;
- обучить основным умениям, навыкам и технике передвижения на лыжах;
- обучить умелому использованию рельефа местности при передвижении на лыжах;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.);
- научить оказывать первую помощь при ушибах и обморожениях;
- обучить навыкам самостоятельной работы.

2. 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.

3. Воспитательные:

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

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год	2 часа	2 раза	4 час	144

1.3 . Учебный план

№	тема	часы			Формы контроля
		всего	теорет-и	практ-и	
1	Теоретическая подготовка	10	10		Беседа, опрос
2	Общефизическая подготовка	50		50	Контрольные-нормативы
3	Специально физическая подготовка	18		18	Соревнования, игра-зачет
3	Техническая подготовка	20		20	Соревнования
4	Подвижные игры и эстафеты	20		20	Анализ
5	Кроссовая подготовка	18		18	Контрольные-нормативы
6	Контрольные проверки и	8		8	Контрольные-

	соревнования				переводные нормативы анализ выступления
	ИТОГО	144	10	134	

1.4.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА .

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся сообщаются во время практических занятий, уделяя этому 5-10 минут от занятия.

Структура занятия по ОФП:

- 1. Постановка целей и задач занятия**
- 2. Разминка (ОФП)**
- 3. Основная часть ОФП +(СФП или техническая подготовка) +(эстафеты или подвижные игры (в зависимости от периода учебно –тренировочного процесса)**
- 4. Заминка (ОФП + растяжка)**

Для поддержания постоянного интереса у воспитанников, занятия проводятся таким образом, чтобы обучающиеся по возможности быстрее могли увидеть результаты своих действий. С этой целью они насыщены, доступны, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания проводятся целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретной тренировки.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

- 1. Подготовительный:**
 - ОФП, кроссовая подготовка (сентябрь, октябрь)
 - СФП, ОФП (ноябрь, декабрь)
- 2. Соревновательный:**
 - лыжный спорт, СФП, техническая подготовка (январь – март)
- 3. Переходный:**
 - кроссовая подготовка, ОФП (апрель – май)

1. Теоретическая подготовка

1. История лыжного спорта.(1 ч)

История лыжных гонок. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История развития отделения «Лыжные гонки» ДЮОЦ, достижения воспитанников и традиции.

2. Спорт и здоровье.(2 ч.)

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Режим дня спортсмена

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.(2 ч)

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Основы техники лыжных ходов.(2 ч)

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Знакомство с классификация коньковых лыжных ходов.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.(1,5 ч)

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

6. Техника безопасности на занятиях.(1,5 ч)

Поведение обучающихся на занятиях, соревнованиях. Правила безопасности на занятиях, соревнованиях. Соблюдение и выполнение ПДД.

2. Общая физическая подготовка (50 ч)

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

координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)

- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности с учётом возрастных особенностей, повторное прохождение дистанции 30 метров в режиме большой интенсивности.
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 100 метров.

3. Специальная физическая подготовка (18 ч)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса

Передвижение на лыжероллере, лыже, отталкиваясь одной ногой.

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

Шаговая, прыжковая имитация с учебной целью.

4. Техническая подготовка (20 ч)

4.1. Техника передвижения на лыжах (общая схема) классическими ходами

4.2. Передвижение ступающим и скользящим шагами;

4.3. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага

4.4. Развитие равновесия при одноопорном скольжении

4.5. Согласованная работа рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом

4.6. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;

4.7. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

4.8. Повороты переступанием на месте;

4.9. Торможение «плугом» «упором» «поворотом», соскальзыванием, падением;

4.10 Знакомство с основными элементами конькового хода

4.11. Непрерывное передвижение до 2 км.

5. Подвижные игры и эстафеты (20 ч)

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Игры на местности.

Игры на лыжах : «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота».

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. .

6. Кроссовая подготовка (18 ч)

Скандинавская (северная) ходьба и бег по пересеченной местности, бег по ровной местности, бег по асфальтовому покрытию, бег по опильной насыпи, бег по грунтовой местности.

7. Контрольные проверки и соревнования (8 ч)

Участие в контрольных забегах, районных и областных соревнованиях.

Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, на время. Выполнение разрядных нормативов.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные:

- готовность и способность к саморазвитию
- мотивация к здоровому образу жизни
- профессиональное самоопределение
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- развитие самостоятельности и личной ответственности в деятельности.

Коммуникативные:

- иметь навыки работы в команде
- взаимовыручка и взаимопомощь

Метапредметные:

- *познавательные:* комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, правила подготовки лыжного инвентаря, правила соревнований по различным видам спорта.
- *регулятивные:* освоить технику прохождения по трассам, учитывать погодные условия, физическую подготовку, самочувствие на тренировках и соревнованиях.

Предметные:

- обучение правильно использовать лыжный инвентарь (лыжи, лыжные палки, лыжероллеры), соблюдать технику безопасности при занятиях на нём;
- обучение основным умениям, навыкам и технике передвижения на лыжах;
- обучение умелому использованию рельефа местности при передвижении на лыжах;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.);
- умение оказывать первую помощь при ушибах и обморожениях;

- обучение навыкам самостоятельной работы.

Обучающиеся будут знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «Лыжные гонки» в мире, в России.
- Основы правил соревнований «Лыжные гонки».
- Технику передвижения на лыжах.

Обучающиеся будут уметь

- Выполнять основные технические приемы.
- Применять технику передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности.
- Проводить разминку, заминку, организовывать проведение подвижных игр.

Обучающиеся получат навыки:

- Коммуникативного качества - взаимодействие в команде, общение в коллективе
- Соревновательной деятельности в соответствии с правилами «Лыжные гонки».
- Самостоятельной работы
- Адаптации к жизни в социуме.

Результатами обучения по программе «ОФП» могут являться повышение уровня двигательной активности, положительные психические изменения (развитие памяти, внимания, мышления, координации движений), развитие личностных способностей. а также умение самостоятельно планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления, готовность и способность обучающихся к саморазвитию; проявлять инициативу и самостоятельность в обучении, умение сотрудничать с тренерами и сверстниками.

О сформированности практических умений и навыков свидетельствует успешное выступление на районных и областных соревнованиях. Учитываются умения владеть техникой передвижения на лыжах, с учетом рельефа местности.

По окончании изучения программы дети могут самостоятельно передвигаться на лыжах по любому рельефу местности с правильным выбором техники передвижения. Способны самостоятельно проводить разминку и заминку тренировочного процесса, организовывать подвижные игры. Могут давать консультации воспитанникам, которые только начали осваивать программу.

Раздел 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	14-00 – 15-30	Комбинированное	2	Вводное занятие.	Учебный кабинет	Беседа, анкетирование
2	Сентябрь	7	14-00 - 15-30	Комбинированное	1	Техника безопасности на занятиях	Учебный кабинет	Беседа , опрос
					1	Беговые эстафеты	стадион	Наблюдение
3	Сентябрь	9	14-00 - 15-30	Комбинированное	2	Скандинавская (северная) ходьба	Учебный кабинет, спортивный стадион	Беседа
4	Сентябрь	14	14-00 – 15-30	Практическое	2	Скандинавская (северная) ходьба. Основы шаговой имитации	Спортивный стадион	Наблюдение
5	Сентябрь	16	14-00 – 15-30	Практическое	1	Передвижение по рельефной местности скандинавской ходьбой ОФП	трасса	Наблюдение
					1			
6	Сентябрь	21	14-00 – 15-30	Комбинированное	1	Сдача входных нормативов	Спортивный зал, беговая дорожка трасса	Входной контроль (тестирование)
					1	Передвижение по рельефной местности		Наблюдение
7	Сентябрь	23	14-00 – 15-30	Практическое	2	Старт: низкий, средний, высокий старт	Стадион	Наблюдение
8	Сентябрь	28	14-00 – 15-30	Практическое	1	Знакомство с	Льжероллерная	Наблюдение

					1	лыжероллерами. ОФП	трасса	
9	Октябрь	5	14-00 – 15-30	Практическое	1	Бег по асфальтовому покрытию	Лыжероллерная трасса	Наблюдение
					1	ОФП		
10	Октябрь	7	14-00 – 15-30	Практическое	2	Подвижные игры, на развитие двигательной активности	Спортивный стадион	Игра-зачет
11	Октябрь	12	14-00 – 15-30	Практическое	2	ОФП	Спортивный стадион	Наблюдение
12	Октябрь	14	14-00 – 15-30	Практическое	1	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	Промежуточный контроль (тестирование)
					1	Подвижные игры в зале.		Наблюдение
13	Октябрь	19	14-00 – 15-30	Практическое	2	ОФП	Спортивный стадион	Наблюдение
14	Октябрь	21	14-00 – 15-30	Самостоятельная работа	2	Шаговая имитация	Спортивный стадион	Наблюдение
15	Октябрь	26	14-00 – 15-30	Практическое	2	ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
16	Октябрь	28	14-00 – 15-30	Практическое	2	Подвижные игры	Спортивный стадион	Наблюдение
17	Ноябрь	2	14-00 – 15-30	Практическое	2	ОФП	Спортивный стадион	Наблюдение
18	Ноябрь	5	14-00 - 15-30	Комбинированное	2	Основы техники лыжных ходов	Учебный кабинет	беседа
19	Ноябрь	9	14-00 – 15-30	Практическое	2	ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
20	Ноябрь	11	14-00 – 15-30	Комбинированное Практическое	1	Классификация лыжных ходов. Её рациональное использование в соревновательной деятельности	Учебный кабинет Спортивный стадион	Беседа , опрос Наблюдение
					1	ОФП		
21	Ноябрь	16	14-00 – 15-30	Самостоятельная	2	ОФП	Спортивный	наблюдение

				работа			стадион	
22	Ноябрь	18	14-00 – 15-30	Практическое	1 1	Основы техники лыжных ходов ОФП	Лыжный стадион	наблюдение
23	Ноябрь	23	14-00 – 15-30	Практическое	2	Попеременный двухшажный лыжный ход	Лыжный стадион. Учебно-тренировочный круг	наблюдение
24	Ноябрь	25	14-00 – 15-30	Практическое	1 1	Согласованная работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом ОФП	Лыжный стадион. Учебно-тренировочный круг	наблюдение
25	Декабрь	2	14-00 – 15-30	Практическое	1 1	Развитие равновесия при одноопорном скольжении ОФП	Лыжный стадион. Учебно-тренировочный круг	наблюдение
26	Декабрь	7	14-00 – 15-30	Комбинированное Практическое	1 1	Правила соревнований по лыжным гонкам Спуски в основной стойке, средней, высокой	Учебный кабинет Лыжная трасса	Беседа, опрос Наблюдение
27	Декабрь	9	14-00 – 15-30	Практическое Самостоятельная работа	1 1	Соревнования по лыжным гонкам «Открытие зимнего сезона» ОФП		Промежуточный контроль (соревнования) наблюдение
28	Декабрь	14	14-00 – 15-30	Практическое	2	Подъем «Лесенкой» и «елочкой».	Лыжная трасса	Наблюдение
29	Декабрь	16	14-00 – 15-30	Практическое	2	ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
30	Декабрь	21	14-00 – 15-30		1	Лыжный инвентарь,	Учебный кабинет	Беседа , опрос

					1	мази и парафины ОФП	Спортивный стадион	Наблюдение
31	Декабрь	23	14-00 – 15-30	Практическое	2	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», падением	Лыжная трасса	Наблюдение
32	Декабрь	28	14-00 – 15-30	Комбинированное Практическое	1 1	Правила соревнований по лыжным гонкам Подвижные игры	Учебный кабинет Лыжный стадион	Беседа, опрос Игра -зачет
33	Январь	4	14-00 – 15-30	Практическое	2	Повороты переступанием на месте	Лыжный стадион. Учебно-тренировочный круг	Наблюдение
34	Январь	6	14-00 – 15-30	Комбинированное Практическое	1 1	Лыжный инвентарь, мази и парафины Подвижные игры	Учебный кабинет Спортивный стадион	Беседа , опрос Наблюдение
35	Январь	11	14-00 – 15-30	Самостоятельная работа	2	Подъем «Лесенкой» и «елочкой».	Лыжная трасса	Наблюдение
36	Январь	13	14-00 – 15-30	Самостоятельная работа	2	ОФП	Спортивный стадион	Наблюдение
37	Январь	18	14-00 – 15-30	Практическое	2	Подвижные игры	Лыжный стадион	Наблюдение
38	Январь	20	14-00 – 15-30	Практическое	2	ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
39	Январь	25	14-00 - 14-40	Практическое	1 1	Соревнования районные по лыжным гонкам на призы газеты «Пионерская правда» ОФП	Лыжная трасса	Промежуточный контроль (соревнования)
40	Январь	27	14-00 – 15-30	Самостоятельная работа	2	ОФП	Спортивный стадион	Наблюдение
41	Февраль	1	14-00 – 15-30	Теоретическое	1 1	Основы техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах	Учебный кабинет	Беседа , опрос

				Практическое			Спортивный стадион	
42	Февраль	3	14-00 – 15-30	Практическое	2	ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
43	Февраль	8	14-00 – 14-40	Практическое	1	ОФП	Спортивный стадион	Наблюдение
44	Февраль	10	14-00 – 15-30	Практическое	2	ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
45	Февраль	12	14-00 - 14-40	Практическое	1	Соревнования районные по л/г «Лыжня России»		Промежуточный контроль (соревнования)
46	Февраль	15	14-00 – 15-30	Практическое	2	ОФП	Спортивный стадион	Наблюдение
47	Февраль	17	14-00 - 14-40	Комбинированное	1 1	Передвижение на лыжах, отталкиваясь одной ногой. Знакомство с основными элементами конькового хода	Лыжный стадион. Учебно-тренировочный круг	Наблюдение
48	Февраль	22	14-00 – 15-30	Практическое	2	ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
49	Февраль	24	14-00 – 15-30	Самостоятельная работа	2	ОФП	Лыжный стадион	Наблюдение
50	Март	1	14-00 – 15-30	Практическое	2	Подвижные игры	Лыжный стадион	наблюдение
51	Март	3	14-00 – 15-30	Самостоятельная работа	2	ОФП	Лыжный стадион	наблюдение
52	Март	10	14-00 – 15-30	Комбинированное	1 1	Лыжный инвентарь, мази и парафины ОФП	Учебный кабинет Спортивный зал	Беседа , опрос Наблюдение
53	Март	15	14-00 – 15-30	Практическое	1 1	Сдача контрольных нормативов ОФП	Спортивный зал	Наблюдение Промежуточный контроль (тестирование)
54	Март	17	14-00 – 15-30	Практическое	2	Знакомство с элементами конькового хода	Лыжная трасса	Показ-объяснение
55	Март	22	14-00 – 15-30	Практическое	2	Подвижные игры. Эстафеты	Лыжный стадион	наблюдение
56	Март	24	14-00 – 15-30	Комбинированное	2	Лыжный инвентарь, мази	Учебный кабинет	

						парафины Передвижение на лыжах, отталкиваясь одной ногой	Лыжный стадион. Учебно- тренировочный круг	Демонстрация- рассказ Наблюдение
57	Март	29	14-00 – 15-30	Практическое	2	ОФП	Лыжный стадион	наблюдение
58	Апрель	5	14-00 – 15-30	Самостоятельная работа	2	ОФП	Спортивный зал	Наблюдение
59	Апрель	7	14-00 – 15-30	Самостоятельная работа	2	ОФП	Лыжный стадион	наблюдение
60	Апрель	12	14-00 – 15-30	Практическое	2	СФП	Спортивный зал	наблюдение
61	Апрель	14	14-00 – 15-30	Самостоятельная работа	2	ОФП	Лыжный стадион	наблюдение
62	Апрель	19	14-00 – 15-30	Практическое	2	СФП	Спортивный зал	Наблюдение
63	Апрель	21	14-00 – 15-30	Практическое	2	Шаговая имитация	Спортивный зал	Наблюдение
64	Апрель	26	14-00 – 15-30	Комбинированное	2	Спорт и здоровье	Учебный кабинет	Беседа , опрос
65	Апрель	28	14-00 – 15-30	Практическое	2	Кроссовая подготовка	Беговая дорожка	наблюдение
66	Май	3	14-00 – 15-30	Практическое	2	Кроссовая подготовка	Эстафеты	Промежуточный контроль
67	Май	5	11-00 - 12-30	Практическое	1 1	Соревнования по легкоатлетическому кроссу, памяти А.Н.Леушина Подвижные игры	Лыжероллерная трасса	Промежуточный контроль (соревнования)
68	Май	10	14-00 – 15-30	Практическое	2	Подвижные игры	Спортивная площадка	наблюдение
69	Май	12	14-00 – 15-30	Практическое	2	ОФП	стадион	наблюдение
70	Май	17	14-00 – 15-30	Практическое	1 1	Сдача контрольно- переводных Нормативов Подвижные игры	Спортивный зал, Беговая дорожка	Итоговый контроль (тестирование)
71	Май	19	14-00 - 15-30	Практическое	1 1	Прыжковая имитация Кроссовая подготовка	Стадион	наблюдение
72	Май	24	14-00 – 15-30	Практическое	2	Кроссовая подготовка	Беговая дорожка	наблюдение
73	Май	26	14-00 – 15-30	Комбинированное	2	Подведение итогов	Учебный кабинет	Анализ, самоанализ

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Формы аттестации.

Педагогический контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

1. Входной контроль проводится в начале обучения с целью определения уровня развития детей. Способы – наблюдение, анкетирование для изучения уровня развития воспитанников, склонности к предметной деятельности (анкета представлена в Приложении № 1).

2. Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала в ходе изучения каждого раздела. Проводится в форме -игры.

3. Промежуточный контроль представляет собой проверку репродуктивного уровня усвоения теоретических и практических знаний в конце изучения темы. Способы - протокол официальных результатов соревнований.

4. Итоговый контроль проводится в форме сдачи контрольно - переводных нормативов.

Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимся содержанием программы: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, тестирования обучающихся на занятиях.

При работе с учащимися используются такие методы обучения, как: объяснение, показ, практическое закрепление полученных знаний, использование схем лыжных трасс. На всех этапах происходит совместное обсуждение. Осуществляется систематический анализ выступления на соревнованиях. Используется дидактический материал – схемы трасс, видеоролики с показом правильной техники передвижений лыжными ходами

В течение года спортсмены участвуют в районных соревнованиях. Также воспитанники участвуют в областных соревнованиях. В районных соревнованиях принимает участие вся группа воспитанников. Призовые места должны быть у 40% участников.

Надо иметь в виду, что каждый ученик имеет разный, отличный от других темп обучения, который зависит от таких факторов, как: какова активность восприятия нового материала, скорость её усвоения; каков тип нервной системы школьника, обладает ли он активностью. Различная начальная подготовленность учащихся требует четкого дифференцированного подхода к итогам их работы. Поэтому первые успехи начинающих, спортсменов требуют не меньшего одобрения, чем воспитанники, которые показывают более высокие результаты. В связи с этим промежуточные результаты у каждого школьника

будут свои. Итогом каждого года обучения служит участие в соревнованиях, которые дают возможность оценить у каждого воспитанника его достижения.

На первоначальном этапе занятий создаётся благоприятный эмоционально-психологический климат, настраивая детей на содружество в процессе познавательной деятельности, на завершающем этапе – анализируются все выполненные детьми нормативы и отмечаются даже самые не большие достижения детей.

Немаловажным моментом в подготовке занятия является разумное распределение материала на всех этапах занятия в соответствии с выбранными формами организации учебной деятельности: групповой, индивидуальной и т. д. К занятию подготавливается учебно-методический комплекс: раздаточный материал и др. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает в себя теоретическую часть и практическое выполнение задания. Основной вид деятельности - практический.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении задания. Этому способствуют совместные обсуждения достижений воспитанников, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса.

Оценочные материалы:

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения учащимися планируемых результатов (ФЗ ст.2, п.9; ст.47, п.5):

1. Приложение № 1 – Анкета для воспитанников
2. Приложение № 2 – Бланк сдачи ежемесячных контрольных нормативов
3. Приложение № 4 – Таблица контрольно- переводных нормативов

2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методическое обеспечение.

Для того, чтобы учащиеся успешно усваивали полученные знания, умения, навыки, используется принцип от простого к сложному. Выполнив более простое упражнение и отработав по нему навыки, воспитанник начинает выполнять более сложное по технике. И добившись результата может применить это в практической, соревновательной деятельности. Такой метод обучения вселяет уверенность и пробуждает интерес к занятиям.

Применяются следующие методы обучения:

Словесные методы - рассказ, беседы о лыжном спорте, его истории, с использованием презентаций, изложение материала, информирование о предстоящих мероприятиях, беседа с каждым спортсменом по итогам выступления

в соревнованиях, инструктаж по охране труда. Используется при формировании теоретических и практических знаний.

Наглядные методы - демонстрация иллюстративного материала: презентации, задач; показ техники передвижения на лыжах. Используется для развития наблюдательности, стимуляция внимания к изучаемым вопросам, для воздействия на эмоциональную сферу ребенка.

Практические методы - выездные соревнования и контрольные забеги. Данный метод развивает умение применить на практике полученные знания, помогает усовершенствовать некоторые навыки.

Репродуктивные методы - демонстрация детьми навыков в соревнованиях. Метод используется для формирования знаний, умений, навыков.

Поисковые методы - поиск детьми целесообразных, наиболее успешных вариантов передвижения на лыжах, лыжероллерах. Применяется для развития самостоятельного мышления, исследовательских умений, творческого подхода к делу, развития воображения, логики.

Индуктивные методы - на основе пройденного материала детьми делаются пробные выводы о целесообразности тех или иных способах передвижения на лыжах, лыжероллерах по трассе. Используется для развития умений анализировать, обобщать, делать выводы; осуществлять индуктивные умозаключения; развитие логики.

Дедуктивные методы - критическое осмысливание детьми пройденного материала, консультации с тренером - преподавателем, выделение основного алгоритма действий на соревнованиях. Способствует развитию умений проанализировать явление, работу, фактический материал, умению выделить главное и второстепенное.

Методы самостоятельной работы - появление навыков ведения разработки личного опыта, самоанализа, к занятиям самообразованием с использованием специальной литературы, делится своими знаниями для их возможной корректировки. Применяется для развития самостоятельной деятельности, умения самостоятельно трудиться, передать свои знания другим.

Игровые методы - участие детей в ролевой игре поведенческого аспекта ситуации судья и спортсмен. Используется для развития логического мышления, закрепление полученных знаний, углубление чувственных восприятий, многообразие впечатлений.

Метод демонстрации- этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа передвижения в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова - при обучении технике передвижения на лыжах широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для

раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения)-позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения- наиболее распространен. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения- чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений, а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Соревнования – это итог всего изученного материала по каждому году обучения, в них идет отработка всего изученного в программе.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности и спортивной активности:

- поощрение;
- создание положительной эмоциональной атмосферы и успеха;
- создание игровой ситуации;
- создание соревновательной ситуации.

Методы организации контроля и самоконтроля познавательной деятельности:

- самоанализ;
- опрос;
- сравнение;

- наблюдение;
- соревнование.

Формы проведения занятий: комбинированное, практическое, самостоятельная работа. При проведении тренировок учитывается: уровень знаний, умений и навыков учащихся, самостоятельность обучающего, его активность, его индивидуальные особенности, особенности памяти, мышления и познавательные интересы.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая, фронтальная, соревновательная.

Педагогические приемы: убеждение, пример, разъяснение, приучение, упражнение, показ, похвала, поощрение, сотрудничество, свобода выбора.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

<i>Раздел или тема программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы организации образовательного процесса</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое Оснащение занятий</i>	<i>Формы Подведения итогов</i>
Теоретическая подготовка	групповая	Объяснительно-демонстративная Рассказ, беседа	Демонстрационный материал: фото, плакаты. Современные журналы	Лыжи, лыжные палки, лыжероллеры, лыжные наконечники для палок	беседа об известных российских лыжниках, опрос.
Общеспортивная подготовка	Форма организации учебной деятельности: Групповая, учебно-тренировочная.	Методы: демонстрации, практического выполнения упражнения, словесного объяснения. Приемы: показ, упражнение, техника	Схемы круговых тренировок на ОФП	Скакалки, спортивные снаряды, прибор для отжимания в упоре лежа, скамейка, шведская стенка, секундомер, спортивные	Контрольно-переводные нормативы

		выполнения упражнения		фишки	
Специальная физическая подготовка	Форма организации учебной деятельности: Групповая, учебно-тренировочная, индивидуальная	Методы: демонстрации, практического выполнения упражнения, объяснения. Приемы: показ, упражнение, техника выполнения упражнения	Схемы круговых тренировок на СФП	спортивные снаряды, прибор для отжимания в упоре лежа, скамейка, шведская стенка, секундомер, спортивные фишки	Контрольно-переводные нормативы
Техническая подготовка		Методы: демонстрации, практического выполнения упражнения, объяснения. Приемы: показ, упражнение, техника выполнения упражнения		Лыжные палки Лыжероллеры, лыжи. Спортивные фишки	Игра-зачет
Подвижные игры и эстафеты	Форма организации учебной деятельности: групповая.	Методы: игровой демонстрации, практического выполнения		Мячи; Лыжные палки, лыжи, Фишки спортивные	Анализ выступления

		упражнения, объяснения. Приемы: показ		секундомер	
Кроссова подготовка	Форма организации учебной деятельности: учебно - тренировочна я				Легкоатле тические соревнова ния
Контроль ные проверки и соревнова ния	Форма организации учебной деятельности: соревнования, игра	Методы Дедуктивные методы		Секундомер, Лыжи, лыжные палки, ботинки лыжная экипировка Станок для подготовки лыж	Самоанализ, анализ выступлен ия

Дидактическое обеспечение: схемы лыжных трасс, технологические карты (пошаговые разработки выполнения упражнений); демонстрационные материалы (схемы, рисунки, фотографии), журналы по лыжному спорту, литература (книги, брошюры) по техникам передвижения, справочники с материалами; оценочный материал.

В рамках реализации Программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации Программы и достижения результатов освоения Программы.

Информационное обеспечение: компьютер с доступом к информационным ресурсам Интернет, проектор, экран.

Кадровое обеспечение: программу реализует тренер-преподаватель дополнительного образования, имеющий педагогическое образование и опыт педагогической деятельности, опыт спортивной, соревновательной, судейской деятельности.

Требования к безопасности образовательной среды: занятия проходят на свежем воздухе, в спортивном зале, которые приспособлены для занятий воспитанников и отвечают всем требованиям и нормам безопасности.

Обучение теоретической части осуществляется в хорошо освещенном учебном кабинете с удобной мебелью. Для хранения дидактического и учебно-методического материала, раздаточного материала для проведения занятий используются стеллажи; для хранения лыжного инвентаря, лыжероллеров, роликовых коньков, палок используется специальное помещение на лыжной базе. Для переодевания одежды воспитанников имеются раздевалки.

Материально-техническое обеспечение :

- - Учебный кабинет (включая типовую мебель) (1 единица на группу; 10% времени реализации программы)
- - Компьютер одноплатный (1 штука на группу; 15% времени реализации программы)
- - Проектор с экраном (мультимедиа) (1 комплект на группу; 10% времени реализации программы)
- - Инвентарь для лыжника: лыжи, лыжные палки, ботинки (24 комплекта на группу; 60% времени реализации программы)
- - Роликовые лыжи (или лыжероллеры) (12 пар на группу; 10% времени реализации программы)
- - Скакалка гимнастическая (12 единиц на группу; 10% времени реализации программы)
- - Мат гимнастический (6 штук на группу; 10% времени реализации программы)
- - Скамья гимнастическая (3 единицы на группу; 15% времени реализации программы)
- - Гимнастическая стенка (или шведская стенка) (6 единиц на группу; 10% времени реализации программы)
- - Гантели (24 пары на группу; 5% времени реализации программы)
- - Перекладина гимнастическая (турник) (4 штуки на группу; 10% времени реализации программы)
- - Мяч баскетбольный (12 штук на группу; 5% времени реализации программы)
- - Мяч футбольный (4 штуки на группу; 5% времени реализации программы)
- - Стадион (1 единица на группу; 30% времени реализации программы)
- - Снегоход (1 штука на группу; 60% времени реализации программы)
- - Устройства для прокладки лыжных трас (навесные, прицепные) (1 комплект на группу; 50% времени реализации программы)
- - Секундомер (2 штуки на группу; 70% времени реализации программы)
- - Свисток судейский (2 штуки на группу; 40% времени реализации программы)
- - Коврик гимнастический (12 единиц на группу; 20% времени реализации программы)
- - Стойка обводная (25 единиц на группу; 15% времени реализации программы)

- - Станок для подготовки лыж (2 штуки на группу; 40% времени реализации программы)
- - Линейка (1 единица на группу; 10% времени реализации программы)

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Список литературы, использованной при написании программы.

1. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика/ М.М.Боген. – М.: КД Либроком, 2019. – 226 с.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А.Иванов. – М.: Академия, 2017. – 576 с.
3. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. Лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов / СГИФК. – Смоленск, 1990.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г.;
8. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 (вступил в действие с 01.09.2016г.).
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;
11. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816.;
12. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
13. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.

14. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
15. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. – М.: КноРус, 2018.- 288с.
16. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: Учебник / Под ред. Торчкова Т.Ю..- М.:Academia 2019. -192 с.
17. Устав МКОО ДО ДЮОЦ «Факел» пгт Нагорск
- 18.** Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ ч. 3, ст. 16;

Список литературы для детей и родителей:

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск СГИФК, 2001
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А., Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000
3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006
4. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. – М.:Физкультур и спорт, 2004

Анкета для обучающихся

Цель: выявить отношение детей к занятиям спортом

1. Фамилия, имя _____

2. Чем ты любишь заниматься в свободное время? _____

3. Как часто ты проводишь свободное время занятиями спортом (езда на велосипеде, катание на санках, лыжах, тюбингах (ватрушках))? (Часто, редко, затрудняюсь ответить)

4. Кто из родственников, друзей занимается в свободное время спортом? Каким? _____

5. Как ты считаешь, необходимо ли развивать в себе спортивные способности или без этого можно обойтись?
? _____

7. Заниматься в нашем кружке ты хотел(а) давно или желание возникло неожиданно?

8. Поддерживают ли тебя родители, другие родственники, друзья в том, что ты посещаешь занятия нашего кружка? _____

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Бланк для сдачи ежемесячных нормативов по секции «Спортлячок»

№ п/ п	Нормативы Ф.И. воспитанника	Год р-я	Разр яд	Дис цип лина бего вая	Сгиб / Подг я-ия	Пресс ,за 1 мин	Прыжк и в длину	Мног оскок и (осен ь, весна)	Мета - ние снаря да (осен ь весна)	пистолетик		Пры жки на скак алке за 30 сек
										пр	лев ноги	

ИГРЫ НА ЛЫЖАХ

- Удержание равновесия (игра-зачет)

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

- Общий старт

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Тренер встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики.

Воспитанник, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре тренер может предложить воспитанникам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данной секции.

- Переноска палок

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих воспитанников. Спортсмены строятся в две шеренги. Тренер стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору тренера) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Тренер определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Тренер объявляет победителя среди девочек.

- Старт шеренгами

Перед началом игры все воспитанники строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу тренера первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются воспитанники, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

- Быстрый лыжник

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Воспитанники разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

- Быстрая команда

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

- Кто меньше

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.

Воспитанники, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

- С горы в ворота

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

- Встречная эстафета с переноской палок.

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

- Правильно применяй ход

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки.

Воспитанники делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).

По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным одношажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным одношажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков.

- Командная гонка

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу тренера с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку.

КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

	Дисциплина	девочки					мальчики				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	ОФП										
Скоростные	Бег 30 м(девочки)/ 60 м (мальчики)	7,0	6,7	6,4	6,2	6,0	11,40	11,20	11,00	10,80	10,60
	Бег, 1 км	8-00	7-30	7-00	6-30	6-00	7-30	7-00	6-30	6-00	5-30
Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа(девочки)/ Подтягивание (мальчики)	6	8	10	12	14	1	2	3	4	5
	Прыжок в длину с места	120	130	140	150	160	130	140	150	160	170
	СФП										
	1 км класс.стиль	5,00	4,40	4,20	4,00	3,40	6,10	5,40	5,10	4,40	4,10

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Во время тренировок возможны механические повреждения. При занятиях по ОФП с уклоном на лыжные гонки чаще всего воспитанники получают ушибы, ссадины, растяжения, обморожения. Травмы могут быть получены при передвижении на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, на местах, где мало снега, где есть камни, растёт кустарник. Возможны обморожения лица, рук, ног. С целью предупреждения травматизма необходимо соблюдать ниже перечисленные требования.

Занятия по лыжной подготовки проводятся согласно расписанию.

Одежда учащихся подбирается в зависимости от температуры воздуха. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими, сухими. Необходимы лыжный гоночный костюм, разминочный костюм, термобелье, бельё, лыжная шапочка, варежки-рукавицы, термоноски. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника. Лыжные палки должны быть в исправности и соответствовать росту и весу лыжника (при коньковом ходе длиннее).

Занятия должны проводиться организованно под руководством тренера – преподавателя.

На спуск первым приходит преподаватель и предупреждает обо всех неожиданностях на трассе, указывая интервал между лыжниками на спуске. Лыжные палки на всех спусках нужно держать сзади, не опуская их на снег.

Крутизна трассы должна соответствовать уровню технической подготовленности занимающихся. Спуски на средних и крутых склонах разрешается осуществлять только поочередно или на достаточном расстоянии друг от друга.

При выборе трассы для тренировок, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть, чтобы она проходила в защищенном от ветра месте, особенно на спуске, не пересекала замерзшие водоемы, густой кустарник, шоссе и грунтовые дороги. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а на поворотах и спусках не менее 5 м.

Лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и не удобных для обзора спусках. Не следует останавливаться и стоять на трассах спуска, пересекать трассы спуска, так как это может привести к столкновению. При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу, особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед.

При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону; самое надежное торможение во время спуска «плугом» и боковым соскальзыванием.

Меры предупреждения обморожений во время занятий на лыжах:

- 1) одежда лыжника должна соответствовать погоде;
- 2) при появлении первых признаков обморожения открытых частей тела следует немедленно накрыть пораженное место сухой мягкой шерстяной тканью и легкими движениями растереть до возобновления кровообращения;
- 3) при появлении признаков обморожения ног (пальцев) следует немедленно отправить лыжника на базу и в помещении сухой мягкой тканью растереть ноги до возобновления кровообращения;
- 4) нельзя допускать растирание обмороженных участков снегом на улице.