

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
В Г.ГОРОДЕЦ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята на заседании
педагогического совета
от 24 08 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК
г.Городец Нижегородской области»
А.М. Аверин
«17» 08 2023 г.
Приказ № 179

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Лыжные гонки» (ознакомительный уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов в год: 276, режим 6ч/н

Тренер – преподаватель:
Бобров Вячеслав Сергеевич
Инструктор-методист
Лопатина Ольга Леонидовна

Городец, 2023

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**.

Уровень программы – **стартовый (ознакомительный)**.

Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце 19 — начале 20 веков во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). В 2000 FIS насчитывала 98 национальных федераций.

Техника лыжных гонок. Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой спортсмен может добиться максимальной эффективности своих действий. Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата. Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность.

Если говорить о действиях, которые выполняет лыжник, то стоит отметить три основных: отталкивание палками; отталкивание лыжами; скольжение.

Существует два основных стиля передвижения на лыжах – коньковый (свободный) и классический.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке на ознакомительном уровне.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с уровнем подготовки.

Программа предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Нормативно-правовой основой для разработки дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» являются:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам» от 27 июля 2022г. № 629.

3. 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".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

6. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся".

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р;

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 26.05.2021г.

12. Устав ГАОУ ДО НО Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Городец Нижегородской области».

Новизна программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности ГАОУ ДО НО «Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс» в г.Городец Нижегородской области.

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности. Запрос родителей, учащихся на программы физкультурно- спортивной направленности основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия лыжным спортом, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного

взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у учащихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по лыжному спорту у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Основная цель программы – создание условий для успешного обучения детей и привлечения к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий лыжными гонками, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» являются:

обучающие:

- сформировать представления о лыжном спорте, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- обучить теоретическим знаниям в области лыжного спорта и практических навыков;
- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- дать представление о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- сформировать знания о технике безопасности при занятиях лыжным спортом, приёмах страховки и само страховки.

Развивающие:

- развить мотивацию и положительное отношение ребёнка к занятиям лыжным спортом;
- развить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скорости, ловкости и координации движений;
- развить волевые качества - смелость, решительность, самообладание;
- развить лидерские качества, инициативу и социальную активность;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитать сознательный интерес к занятиям лыжным видом спорта;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать духовно-нравственные качества поведения в коллективе.

Отличительные особенности программы: основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к лыжному спорту, положительному влиянию спорта на здоровье.

Возраст обучающихся 8-15 лет.

Возрастные особенности обучающихся.

Отличительной чертой современного спорта является острейшая борьба, высокий уровень спортивных достижений, невиданный рост физических возможностей человека. Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсменов.

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее — шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 15 – 16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

К 15 – 16 годам срастаются нижние сегменты тела грудины. В 15 – 17 лет увеличивается преимущественно подвижность грудной клетки в отличие от предыдущих периодов роста грудной клетки.

У детей старших классов рост тела в длину замедляется (у некоторых заканчивается). Если у подростков преобладает рост тела в длину, то у старших школьников явно преобладает рост в ширину. Кости становятся более толстыми и прочными, но процессы окостенения в них еще не завершены.

У старших школьников опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

К 13 – 15 годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое особенно интенсивно происходит в возрасте 7 – 12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Быстрота определяется тремя показателями: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой движений. Скорость одиночного движения значительно возрастает у детей с 4 – 5 лет и к 13 – 14 годам достигает уровня взрослого. Максимальная, произвольная частота движений увеличивается с 7 до 13 лет, причем у мальчиков в 7 – 10 лет она выше, чем у девочек, а с 13 – 14 лет частота движений у девочек превышает этот показатель у мальчиков. Наконец, максимальная частота движений в заданном ритме также увеличивается в 7 – 9 лет.

До 13 – 14 лет завершается в основном развитие ловкости. Наибольший прирост точности движений наблюдается с 4 – 5 до 7 – 8 лет. Причем способность воспроизводить амплитуду движений до 40 – 50 максимально увеличивается в 7 – 10 лет и после 12 практически не изменяется, а точность воспроизведения малых угловых смещений (до 10 – 15) увеличивается до 13 – 14 лет. Спортивная тренировка оказывает существенное влияние на развитие ловкости и у 15 – 16-летних спортсменов. Точность движений в 2 раза выше, чем у нетренированных подростков того же возраста.

Наибольший прирост силы наблюдается в среднем и старшем школьном возрасте, особенно увеличивается сила с 10 – 12 до 13 – 15 лет. У девочек прирост силы происходит несколько раньше, с 10 – 12 лет, а у мальчиков — с 13 – 14. Тем не менее, мальчики по этому показателю во всех возрастных группах превосходят девочек, но особенно четкое различие проявляется в 13 – 14 лет.

Позже других физических качеств развивается выносливость. Существуют возрастные, половые и индивидуальные отличия выносливости. Выносливость детей дошкольного возраста находится на низком уровне, особенно к статической работе. Интенсивный прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11 – 12 лет. Также интенсивно с 11 – 12 лет возрастает выносливость к статическим нагрузкам. В целом к 17 –18 годам выносливость школьников составляет около 85% уровня взрослого.

Особенности физического развития школьников в связи с возрастом и под влиянием систематических занятий физическими упражнениями имеют немаловажное значение для правильного решения многих вопросов педагогической практики.

Специальное воздействие физических упражнений на организм человека с целью развития определенных качеств должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма. Чаще всего воздействие с целью активного влияния на развитие тех или иных качеств должно совпадать с периодом, когда в организме развиваются те его стороны, от которых зависит данное качество.

Лыжные гонки предъявляют высокие требования к выносливости, скоростно-силовой и силовой подготовке лыжника. Для эффективного преодоления современной трассы лыжнику-гонщику требуется высокоразвитая специфическая сила мышц нижних и верхних конечностей. У лыжника-гонщика такими мышцами являются разгибатели бедра (четырёхглавая мышца бедра), голени, разгибатели плеча (трёхглавая мышца плеча) и мышцы туловища (широчайшие мышцы спины и большая круглая мышца).

В последние годы в системе управления подготовкой спортсменов всё большее распространение получило моделирование различных сторон мастерства, методов тренировки. В методологии моделирования применительно к системе подготовки юных спортсменов особое значение приобретает учёт особенности возрастной динамики развития физических качеств.

Количество обучающихся в группе: 12-25 человек.

Группы формируются с учетом возраста обучающихся, с разницей не превышающей более 2х лет.

Зачисление в группы осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и/или заявлению законных представителей (родителей, опекунов).

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям.

Подача заявления о приеме поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп согласно локального акта Учреждения.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации - на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года.

Срок реализации программы – 1 год.

Форма и режим занятий.

Обучение по программе проводится в форме тренировочных занятий продолжительностью 2 академических часа 3 раза в неделю. Недельная нагрузка составляет 6 академических часов; 1 час = 45 минут.

Всего: 276 часов, 46 учебных недель.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию в период не ранее 8-00 часов и не позднее 20-00 часов.

Вспомогательными формами обучения являются:

- самостоятельная работа по индивидуальным, групповым, индивидуально-групповым планам;
- участие в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- посещение культурно-массовых, физкультурных и спортивных мероприятий.

Допускается осуществление образовательной деятельности по программе с использованием электронных форм обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Ожидаемые результаты.

По окончании обучения обучающиеся:

будут знать:

- гигиенические требования, правила личной гигиены;
- режим дня спортсмена, основы правильного питания;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю развития лыжных гонок в России и терминологию избранного вида спорта;
- основные сведения о технике выполнения лыжных ходов, о их значении для роста спортивного мастерства;
- правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств;
- правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием;
- технику безопасности при выполнении упражнений;
- правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
- правила общения с тренером и сверстниками.

будут иметь навыки:

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата;
- основных технических приемов;
- об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- основных тактических приёмов;
- правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Универсальные учебные действия.

Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с тренером давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Формы подведения итогов:

-промежуточная аттестация – проводится в конце полугодия;

-итоговая аттестация – проводится в конце обучения.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочных занятий или соревновательной деятельности.

Оценка двигательных умений и навыков происходит в ходе тренировочных занятий.

Выявление уровня освоения обучающимися упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Календарно-тематическое планирование, расписание занятий
1 год	1 сентября	20 июля	46 недель	138	276	3 раза в неделю по 2 часа с перерывом	Согласно Локальному акту Учреждения календарно-тематическое планирование находится в Рабочей программе педагога Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г.Городец Нижегородской области».

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	14	14	-	Беседа
1.1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	-	
1.2	Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	2	2	-	
1.3	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при травмах	2	2	-	
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	
1.5	Структура тренировочного занятия. Спортивная терминология	2	2	-	
1.6	Краткая характеристика техники лыжных ходов	2	2	-	
1.7	Значение общей физической и специальной физической подготовки.	2	2		
2.	Общая физическая подготовка	92	2	90	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
2.1	Строевые упражнения	20	-	20	
2.2	Гимнастические упражнения	15	-	15	
2.3	Акробатика	17	-	17	
2.4	Легкоатлетические упражнения	15	-	15	
2.5	Спортивные игры	15	-	15	
2.6	Эстафеты, подвижные игры	10	2	8	
3.	Специальная физическая подготовка	44	-	44	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
3.1	Упражнения для развития быстроты	14	-	14	
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	10	-	10	
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости.	10	-	10	
3.4	Упражнения для развития ловкости.	10	-	10	
4.	Технико-тактическая подготовка	102	10	92	Контрольно-тестовые упражнения, наблюдение
4.1	Способы передвижения	20	2	18	

	классическим стилем				
4.2	Способы торможений	10	2	8	
4.3	Способы подъема	10	2	8	
4.4	Стойки при спуске	15	1	14	
4.5	Способы поворотов	15	1	14	
4.6	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	32	2	30	
5.	Психологическая подготовка	6	2	4	
5.1	Обучение самоуправлению на занятиях	2	1	1	
5.2	Психологический настрой к началу соревнований или спортивно-оздоровительных мероприятий	4	1	3	
6	Соревновательная подготовка	12	2	10	Практические задания, наблюдение
6.1	Подготовка к соревнованиям различного уровня	12	2	10	
7.	Итоговое занятие	6	2	4	Контрольно-тестовые упражнения
	ИТОГО:	276	32	244	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (14 часов).

Тема 1.1 Вводное занятие. Правила техники безопасности (2 часа).

Теория (2 часа): Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с программой. Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Тема 1.2 Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта (2 часа).

Теория (2 часа). Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Тема 1.3 Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при травмах (2 часа).

Теория (2 часов). Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.

Тема 1.4 Врачебный контроль и самоконтроль (2 часа).

Теория (2 часа). Личная гигиена спортсмена. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Тема 1.5 Структура тренировочного занятия. Спортивная терминология (2 часа).

Теория (2 часа). Планирование спортивного занятия. Построение тренировки. Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах.

Тема 1.6 Краткая характеристика лыжных ходов (2 часа).

Теория (2 часа). Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения. Стойка лыжника.

Тема 1.7 Значение общей физической и специальной физической подготовки (2 часа).

Теория (2 часа). Организация самостоятельных занятий общей физической подготовкой.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (92 часа)

Тема 2.1 Строевые упражнения (20 часов)

Практика. (20 часов) Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Тема 2.2 Гимнастические упражнения. (15 часов)

Практика (15 часов) Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость.

Тема 2.3 Акробатика. (17 часов)

Практика (17 часов) Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

Тема 2.4 Легкоатлетические упражнения. (15 часов)

Практика (15 часов) Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3х20 - 30 м, 2 - 3х30 - 40 м, 3 - 4х50 - 60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 700г, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

Тема 2.5 Спортивные игры (15 часов)

Практика. (15 часов) Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол, футбол, волейбол. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Тема 2.6 Эстафеты, подвижные игры. (10 часов)

Теория. (2 часа) Правила игр.

Практика. (8 часов) Игры с элементами обще развивающих упражнений. Игры с бегом на скорость. Эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину. Игры с метанием на дальность и в цель.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (44 часа)

Тема 3.1 Упражнения для развития быстроты (14 часов)

Практика (14 часов) Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь».

Тема 3.2 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (10 часов)

Практика. (10 часов) Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий.

Беговые и прыжковые упражнения.

Тема 3.3 Упражнения для развития специальной выносливости. (10 часов)

Практика. (10 часов) Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 3.4 Упражнения для развития ловкости. (10 часов)

Практика. (10 часов) Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (102 часа)

Тема 4.1 Способы передвижения классическим стилем. (20 часов)

Теория. (2 часа) Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага.

Практика. (18 часов) Способы передвижения классическим стилем:

- попеременный двухшажный;
- попеременный четырехшажный;
- одновременный бесшажный;
- одновременный двухшажный;
- одновременный одношажный;
- с попеременного двухшажного на одновременные;
- с одновременных на попеременные.

Тема 4.2 Способы торможений. (10 часов)

Теория. (2 часа) Техника торможений при движении.

Практика. (8 часов) Способы торможений:

- упором;
- «плугом»;
- боковым соскальзыванием.

Тема 4.3 Способы подъема (10 часов)

Теория. (2 часа) Общее ознакомление со способами подъема.

Практика. (8 часов) Способы подъема:

- скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами);
- «елочкой»;
- «полуелочкой»;
- «лесенкой».

Тема 4.4 Стойки при спуске. (15 часов)

Теория. (1 час) Ознакомление с техникой стойки при спуске.

Практика. (14 часов) Стойки при спуске:

- основная;
- передняя;
- задняя.

Тема 4.5 Способы поворотов (15 часов)

Теория. (1 час) Общее ознакомление с со способами поворотов.

Практика. (14 часов) Способы поворотов:

- повороты переступанием;
- повороты рулением;
- повороты махом.

Тема 4.6 Передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной местности (32 часа)

Теория. (2 часа) Изучение имитационных упражнений.

Практика. (30 часов) Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Раздел 5. Психологическая подготовка. (6 часов)

Тема 5.1 Обучение самоуправлению на занятиях (2 часа)

Теория (1 час) Обучение самоуправлению на занятиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Практика. (1 час) Моделирование условий конкретных соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий.

Тема 5.2 Психологический настрой к началу соревнований или спортивно-оздоровительных мероприятий. (4 часа)

Теория (1 час) Моральные качества спортсмена.

Практика (3 часа) Упражнения для: регуляция дыхания, расслабление мышц, продолжительность и интенсивность разминки, отвлечение и переключение внимания, саморегуляция психического состояния.

Раздел 6. Соревновательная подготовка (12 часов)

Тема 5.1 Подготовка к соревнованиям различного уровня (12 часов)

Теория (2 часа) Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам

Практика (10 часов) Участие в соревнованиях внутри учебной группы, в школьных, муниципальных и др. согласно подготовке и календарному плану соревнований.

Раздел 6. Итоговое занятие (6 часов)

Теория (2 часа). Условия проведения контрольно-тестовых упражнений.

Практика (4 часа)

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке.

Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы, организация тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- итоговая аттестация.

Методы работы:

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения). Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа 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 лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у учащихся 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, педагог должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь педагога 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 в лыжном спорте. 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 (например, попеременного четырехшажного хода), 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.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Методические рекомендации

Организуя тренировочный процесс, необходимо помнить о том, что:

- двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося;
- должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнений;
- должен быть обеспечен медицинский контроль, должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена — итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет,

спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Самоанализ завершается самооценкой личности. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях. В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами.

Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом. Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций. В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке.

Таким образом, суждение и оценка неразрывно связана между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания,
- это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления и их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своём поведении и давать ему оценку.

В воспитательной работе ещё нередко преобладают порицания. Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять её без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива;
- признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понятно и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них — беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя. Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путём столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекция и упрочение их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в неё самих спортсменов. Следующий метод - поручения.

Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался

проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех даёт лишь единство действий тренеров и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействии личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Силы личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Основные воспитательные мероприятия

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное поведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

План воспитательной и профориентационной работы:

1. Проведение родительских собраний.
2. Проведение бесед с обучающимися СОГ по технике безопасности (на тренировочных занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д.)
3. Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на тренировочных занятиях, соревнованиях, в спортивном лагере и т.д.
4. Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся.
5. Проведение бесед о валеологической культуре обучающихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях).
6. Беседа с обучающимися «Самоконтроль при занятиях спортом»
7. Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня.
8. Проведение бесед и практических занятий с обучающимися по привитию инструкторских и судейских навыков.
9. Участие в соревнованиях различного.
10. Проведение беседы о профессии тренер, учитель физической культуры.
11. Организация встреч с ветеранами спорта, мастерами спорта (КМС), чемпионами областных и всероссийских соревнований.
12. Проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, кинофильмов.
13. Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований.
14. Привлечение обучающихся к творческим конкурсам в условиях ДЮСШ.

Система контроля и зачетные требования

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения - декабрь. Форма промежуточной аттестации — сдача контрольных нормативов.

Итоговая аттестация проводится по завершении освоения программы. В СШ устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)
Поднимание туловища из положения лежа	30 раз	20 раз
Бег	Бег 1000 м без учета времени	Бег 800 м без учета времени
Кросс	Кросс 3 км без учета времени	Кросс 2 км без учета времени

Соревнования проводятся в группе в основном для приобретения соревновательного опыта, умения правильно применять на дистанции технику лыжных ходов, улучшать свои результаты на дистанциях: 3 км, 5 км. Это могут быть «Веселые старты», прыжки, метание, стрельба. Кроме того, занимающиеся участвуют в школьных соревнованиях по лыжным гонкам и соревнованиях СШ.

Если учащиеся выполняют требования контрольно-переводных нормативов по специальной и общей физической подготовке, они могут переводиться в тренировочные группы в соответствии с возрастом.

Во время занятий учащиеся изучают правила соревнований, учатся самостоятельно подбирать упражнения для разминки, по заданию тренера демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися. Принимают участие в судействе школьных соревнований в качестве секретаря.

Материально – техническое обеспечение программы:

- лыжная база для хранения лыжного инвентаря, инструменты для ремонта лыж и палок;
- раздевалки для девочек и для мальчиков;
- лыжи с креплениями, ботинками и палками на весь состав учащихся;
- зал для подвижных игр;
- тренажёрный зал;
- лыжная трасса;
- инвентарь для подготовки лыж (станок, утюг электрический, скребки, щётки);
- лыжная мазь, парафины;
- гантели 1-3 кг, штанга;
- аптечка;
- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, эспандер лыжника и т.д.);
- свисток, секундомер, рулетка;
- термометр наружный-2 шт.

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь: лыжероллеры, мат гимнастический, набивные мячи (1-5кг), баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи.

Список литературы для педагога

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. [Текст] – М.: Издательский центр «Академия», 2015 г.
2. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. [Текст] – 2019 г.
3. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А.. Спорт и личность. Методические рекомендации. [Текст] – М., 2016
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. [Текст] – М., 2017 г.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. [Текст] – М.: Физическая культура, 2015 г.
6. Квашук П.В. и др. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ [Текст] – М.: 2015

Интернет – ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации- <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Олимпийский Комитет России- <http://www.olympic.ru/>
3. Международный Олимпийский Комитет - <http://www.olympic.org/>
4. Федерация лыжных гонок Росси - <http://www.flgr.ru>
5. Журнал «Лыжный спорт» - <http://www.skisport.ru/>

Промежуточная аттестация за 1 полугодие

Спортивное объединения «_____»

(оценивается от 0 до 10 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	Теоретическая подготовка	Бег 30 м	Прыжок в длину с места	Метание теннисного мяча с места	Поднимание туловища из положения лежа	Кросс	Итог

Тренер-преподаватель _____

Инструктор - методист _____

Итоговая аттестация

Спортивное объединение « _____ »

(оценивается от 0 до 10 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	Теоретическая подготовка	Бег 30 м	Прыжок в длину с места	Метание теннисного мяча с места	Поднимание туловища из положения лежа	Кросс	Итог

Тренер-преподаватель _____

Инструктор - методист _____

**Система критериев оценки сформированности качеств знаний обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе
«Лыжные гонки»**

Уровни	Шкала оценок	К р и т е р и и		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
		Показатели		
Творческий	5 - 6	Обучающийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Сформировано осознание социальной значимости полученных знаний. Творческое отношение к тренировкам, творческая познавательная активность, самостоятельность, дает оценку выполненным заданиям, своей деятельности. Высокий мотивационный уровень к результативности своей деятельности, стремится улучшить свои спортивные результаты.	Преобладает творческое мышление (быстро ориентируется в новой ситуации, легко применяет полученные знания на практике, вносит свои коррективы). Проявляет высокие свойства внимания. Сформированы умения организовывать свою деятельность, совершенствовать мастерство, ориентироваться в спортивной терминологии. Сформированы умения и навыки самообразовательной деятельности. Наблюдается стремление к творческой самореализации через самопознание и самооценку.
Конструктивный	3 - 4	Обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает	Достаточно полное понимание социальной значимости получаемых знаний. Устойчивый интерес к лыжным гонкам и эпизодический интерес к процессу учебно - познавательной деятельности. Интерпретирующая познавательная активность (нуждается в истолковании, разъяснении смысла, значения), частично - поисковая	При осуществлении мыслительных действий нуждается в некоторой вербальной и двигательной помощи педагога (подсказки, напоминания, показа). Способность организовывать свою деятельность, совершенствовать приобретённые умения и навыки. Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.

		ошибки	познавательная самостоятельность. Ответственность за результативность своей деятельности достаточная	
Репродуктивный	0-2	Обучающийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, которое затрудняет дальнейшее овладение материалом (допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал)	Социальная значимость получаемых знаний и умений чаще всего не осознается. Познавательный интерес на уровне любопытства, проб своих возможностей, желания общения со сверстниками, побуждение к участию в деятельности посредством контроля со стороны, внешними стимулами. Познавательная активность воспроизводящая, познавательная самостоятельность не развита, критический подход к изучаемому материалу не наблюдается. Ответственность за результативность своей деятельности не сформирована	Репродуктивное мышление (выполнение заданий по образцу, после объяснения, получения инструкций). Формирование новых знаний на уровне восприятия. Свойства внимания проявляет в малой степени Преобладает механическая память. В основном не сформированы умения организовывать свою деятельность: четко выполнять конкретные задания тренера-преподавателя, отрабатывать умения и навыки поведения на площадке.