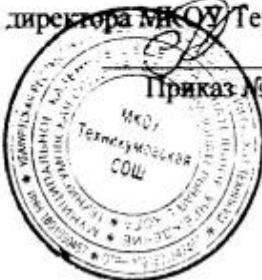


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Техникумовская средняя общеобразовательная школа**

**Рассмотрено на педсовете
Протокол № 9 от 30.08.2023г.**

**Утверждаю
И.о. директора МКОУ Техникумовская СОШ
Л.М. Родионова
Приказ № 168 от 30.08.2023г.**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юный лыжник»**

**Срок реализации – 1 год
Возраст – 8-14 лет**

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Юный лыжник» учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить больше желающих заниматься лыжным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься всем желающим и уделять больше внимания вопросу здорового образа жизни.

Посредством занятий лыжным спортом достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста и подготовленности определенной группы детей.

Количество детей в группе: 15 человек.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в создании условий для творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Актуальность разработки программы обусловлена еще и тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Программа состоит из разделов, в каждом их которых определены задачи и даются: материал подготовки (теоретической, практической, специальной физической, технической и тактической), ее средства и формы, система контрольно-переводных нормативов и упражнений, врачебно-педагогический контроль, воспитательные мероприятия, условия и ожидаемые результаты от ее реализации.

Новизна программы заключается в хорошо продуманном учебно-тренировочном процессе. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшими школьниками целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используется элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место в

тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Для этого выполняются скоростно-силовые упражнения.

Цель программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил, юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных **задач**:

- расширение границ двигательной активности школьников, как за счет обучения спортивным и подвижным играм, так и развития их физических способностей;
- обучение групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

Срок реализации программы – 1 год.

Возраст учащихся – программа предназначена для детей 7-15 лет.

Режим занятий – по одному часу два раза в неделю, 72 часа в год, занятия по 45 минут.

Формы организации деятельности учащихся:

- групповые занятия;
- работа по подгруппам;
- индивидуальные занятия (с наиболее одаренными детьми, а также занятия с целью ликвидации отставания в освоении программы);
- занятия в разновозрастных группах

Формы контроля:

- тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, спортивные праздники.

Педагогические технологии:

- Здоровьесберегающая Технология – обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности;
- Игровая Технология – развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям настольным теннисом у каждого воспитанника; создание командного

духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса;

- Технология Разноуровневого Обучения – построение учебно-тренировочного процесса таким образом, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

Ожидаемые результаты:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учебный план

№	Название тем (разделов)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка	1	0,1	0,9	
2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Спортивные и подвижные игры	1	0,1	0,9	
3	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1	0,1	0,9	
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.	1	0,1	0,9	
5	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1	0,1	0,9	
6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	1	0,1	0,9	
7	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования	1	0,1	0,9	
8	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1	0,1	0,9	
9	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1	0,1	0,9	
10	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных	1	0,1	0,9	

	качеств.			
11	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0,1	0,9
12	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка	1	0,1	0,9
13	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Спортивные и подвижные игры	1	0,1	0,9
14	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1	0,1	0,9
15	Углубленное медицинское обследование. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.	1	0,1	0,9
16	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение ступающим шагом. Дистанция 2км	1	0,1	0,9
17	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	0,1	0,9
18	Имитация лыжных ходов. Развитие	1	0,1	0,9

	координационных способностей			
19	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация.	1	0,1	0,9
20	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	1	0,1	0,9
21	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация.	1	0,1	0,9
22	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитию физических качеств.	1	0,1	0,9
23	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. <i>(пробегать дистанцию 1500 (2000) м)</i>	1	0,1	0,9
24	Эволюция лыж и снаряжения лыжника Контрольные упражнения и соревнования	1	0,1	0,9
25	Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». Дистанция 2км.	1	0,1	0,9
26	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция 2км.	1	0,1	0,9
27	Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с	1	0,1	0,9

	горки», «не задень Дистанция 2км.			
28	Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень Дистанция2км.	1	0,1	0,9
29	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Дистанция 3км.	1	0,1	0,9
30	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.	1	0,1	0,9
31	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ух шаговым ходом 3500 м	1	0,1	0,9
32	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	1	0,1	0,9
33	Значение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 3км.	1	0,1	0,9
34	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный двухшажный ход Дистанция 3км.	1	0,1	0,9
35	Коньковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция3км	1	0,1	0,9
36	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 3км.	1	0,1	0,9
37	Коньковый ход без палок. Комплексы	1	0,1	0,9

	общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция 3-4км			
38	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3-4км	1	0,1	0,9
39	Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3-4км	1	0,1	0,9
40	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4км.	1	0,1	0,9
41	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4км.	1	0,1	0,9
42	Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Коньковый ход без палок. Дистанция 3-4км	1	0,1	0,9
43	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Коньковый ход. Дистанция 4км.	1	0,1	0,9
44	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Коньковый ход. Дистанция 4км.	1	0,1	0,9
45	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3-4км	1	0,1	0,9
46	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3-4 км	1	0,1	0,9
47	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости.	1	0,1	0,9

	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3-4 км			
48	Соревнования. Дистанция 3-5 км.	1	0,1	0,9
49	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Дистанция 3-5 км.	1	0,1	0,9
50	Техническая подготовка. Дистанция 3- 5 км.	1	0,1	0,9
51	Техника спуска Техника подъема Коньковый ход. Дистанция 4км.	1	0,1	0,9
52	Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3-5км.	1	0,1	0,9
53	Контроль за подготовленностью обучающихся, передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3-5 км.	1	0,1	0,9
54	Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов, передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 5км.	1	0,1	0,9
55	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Дистанция 3-5 км	1	0,1	0,9
56	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Дистанция 3-5км.	1	0,1	0,9
57	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Дистанция - 5км	1	0,1	0,9
58	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1	0,1	0,9
59	Общая физическая	1	0,1	0,9

	подготовка. Специальная физическая подготовка			
60	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования	1	0,1	0,9
61	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов	1	0,1	0,9
62	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	1	0,1	0,9
63	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	1	0,1	0,9
64	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0,1	0,9
65	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	0,1	0,9
66	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	1	0,1	0,9
67	Контрольные упражнения и соревнования. Техническая подготовка	1	0,1	0,9
68	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение и способы закаливания.	1	0,1	0,9
69	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0,1	0,9
70	Личная гигиена спортсмена Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	0,1	0,9

Эстафета «Веревочка под ногами».

Развитие скоростно-силовых
качеств бег1000м

71	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	1	0,1	0,9
72	Итоговое занятие. Сдача нормативов	1	-	1 Сдача нормативов
Итого		72	7,1	64,9

Содержание учебного плана

1 Тема: Вводное занятие.

Теория: Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Практика: Общая физическая подготовка.

2 Тема: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Теория: Лыжный спорт в России.

Практика: Спортивные и подвижные игры

3 Тема: Контрольные упражнения.

Теория: Общая физическая подготовка.

Практика: Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

4 Тема: Лыжная подготовка.

Теория: Углубленное медицинское обследование. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Практика: Общая физическая подготовка.

5 Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Правила соревнований.

Практика: Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

6 Тема: Общая физическая подготовка.

Теория: Правила соревнований.

Практика: Специальная физическая подготовка

7 Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила соревнований.

Практика: Контрольные упражнения и соревнования

8 Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Практика: Дистанция 2 км

9 Тема: развитие выносливости.

Теория: Понятие выносливости.

Практика: бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».

10 Тема: ОФП

Теория: развитие скоростных качеств

Практика: Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.

11 Тема: Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.

Теория: Подбор разбега, отталкивание.

Практика: Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

12 Тема: Вводное занятие.

Теория: Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Практика: Общая физическая подготовка.

13 Тема: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Теория: Лыжный спорт в России.

Практика: Спортивные и подвижные игры.

14 Тема: Контрольные упражнения.

Теория: Общая физическая подготовка.

Практика: Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

15 Тема: Лыжный спорт.

Теория: Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Практика: Общая физическая подготовка.

16 Тема: Строевые упражнения.

Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Практика: Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом. Дистанция 2 км.

17 Тема: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

Теория: Лазание по канату в два приема.

Практика: ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей

18 Тема: Имитация лыжных ходов.

Теория: Лыжный спорт в России.

Практика: Бег на лыжах 2 км.

19 Тема: Скользящий шаг.

Теория: скользящий шаг.

Практика: Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация.

20 Тема: Попеременный двушажный ход.

Теория: Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация.

Практика: Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.

21 Тема: Одновременный бесшажный ход.

Теория: Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация.

Практика: силовые упражнения.

22 Тема: Одновременный двушажный ход.

Теория: Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация.

Практика: Развитию физических качеств.

23 Тема: Лыжный спорт

Теория: Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация.

Практика: дистанция 1500 (2000) м.

24 Теория: Лыжный спорт.

Теория: Эволюция лыж и снаряжения лыжника.

Практика: Контрольные упражнения и соревнования.

25 Тема: Попеременный двушажный ход.

Теория: Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ознакомление с попеременным двушажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».

Практика: Дистанция 2км.

26 Тема: Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.

Теория: Попеременный двушажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок.

Практика: Дистанция 2км.

27 Тема: Транспортировка лыжного инвентаря.

Теория: Транспортировка лыжного инвентаря

Практика: Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки. Дистанция 2 км.

28 Тема: Транспортировка лыжного инвентаря.

Теория: Транспортировка лыжного инвентаря

Практика: Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки». Дистанция 2км.

29 Тема: Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Теория: Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Практика: Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке Дистанция 3км.

30 Тема: Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением.

Теория: Гигиена лыжника.

Практика: Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.

31 Тема: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

Теория: Первая помощь при обморожении.

Практика: Равномерное передвижение попеременным двушажным. ходом 3500 м.

32 Тема: Соревнования по лыжным гонкам.

Теория: правила соревнований.

Практика: Дистанция 2км-3км. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.

33 Тема: Лыжный инвентарь.

Теория: Значение лыжных мазей.

Практика: Попеременный двушажный ход. Дистанция 3 км.

34 Тема: Лыжный спорт в России.

Теория: Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Практика: Одновременный двушажный ход. Дистанция 3 км.

35 Тема: Подготовка к соревнованиям.

Теория: Коньковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Практика: Дистанция 3 км.

36 Тема: Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

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

Практика: Дистанция 3км.

37 Тема: Техника лыжных ходов.

Теория: Коньковый ход без палок.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция 3 км.

38 Тема: Спуски и подъемы.

Теория: Спуск в высокой стойке. Подъём «Елочкой».

Практика: Дистанция 3-4 км

39 Тема: Торможение на лыжах.

Теория: Торможение «плугом».

Практика: Игры на лыжах. Дистанция 3-4 км.

41 Тема: Переход с одновременных ходов на попеременные.

Теория: техника лыжных ходов

Практика: Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км.

41 Тема: Переход с одновременных ходов на попеременные.

Теория: техника лыжных ходов.

Практика: Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км.

42 Тема: Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов.

Теория: общие схемы передвижения.

Практика: Коньковый ход без палок. Дистанция 3-4 км.

43 Тема: Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

Теория: Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

Практика: Коньковый ход. Дистанция 4 км.

44 Тема: Обучение технике спуска.

Теория: Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Практика: Коньковый ход. Дистанция 4 км.

45 Тема: Обучение преодолению подъемов

Теория: Обучение преодолению подъемов «Елочкой», «Полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Практика: Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3-4 км.

46 Тема: Развитие выносливости.

Теория: Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Практика: Дистанция 3-4 км.

47 Тема: Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Теория: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Практика: Дистанция 3-4 км.

48 Тема: Соревнования.

Теория: правила соревнований.

Практика: Дистанция 3-5км.

49 Тема: Общая физическая подготовка.

Теория: Специальная физическая подготовка.

Практика: Дистанция 3-5 км.

50 Тема: Техническая подготовка.

Теория: Техническая подготовка.

Практика: Дистанция 3-5 км.

51 Тема: Техника спуска и подъема.

Теория: Техника спуска и техника подъема.

Практика: Коньковый ход. Дистанция 4 км.

52 Тема: Техника спуска и подъёма.

Теория: Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов, передвижений классическими лыжными ходами

Практика: Дистанция 3-5 км.

53 Тема: Врачебный контроль.

Теория: контроль за подготовленностью обучающихся.

Практика: передвижения классическими лыжными ходами.

Практика: Дистанция 3-5 км.

54 Тема: Правила поведения на соревнованиях.

Теория: Правила поведения на соревнованиях

Практика: Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов, передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 5 км.

55 Тема: Общая физическая подготовка Техническая подготовка.

Теория: Общая физическая подготовка Техническая подготовка

Практика: Дистанция 3-5 км

56 Тема: Общая физическая подготовка Техническая подготовка.

Теория: Общая физическая подготовка Техническая подготовка

Практика: Дистанция 3-5 км

57 Тема: Общая физическая подготовка Техническая подготовка.

Теория: Общая физическая подготовка Техническая подготовка

Практика: Дистанция – 5 км

58 Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Практика: Учебная игра

59 Тема: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Теория: Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Практика: Специальные упражнения лыжника

60 Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальная подготовка Спортсмена

Практика: Контрольные упражнения и соревнования

61 Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Практика: Дистанция 5 км.

62 Тема: Равномерный бег

Теория: Бег в равномерном темпе.

Практика: Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки».

63 Тема: Развитие скоростных качеств

Теория: Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование.

Практика: Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.

62 Тема: Прыжок в длину

Теория: Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание.

Практика: Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

63 Тема: Развитие выносливости.

Теория: Техника бег на 1500 м.

Практика: Бег на 1500м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.

64 Тема: баскетбол по упрощенным правилам

Теория: Правила игры

Практика: Передвижения игрока. Повороты с мячом. Правила баскетбола.

65 Тема: Баскетбол

Теория: Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.

Практика: Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей

66 Тема: Подготовка лыжника

Теория: Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.

Практика: Круговая тренировка.

67 Тема: Соревнования лыжника

Теория: Контрольные упражнения и соревнования Техническая подготовка

Практика: силовые упражнения.

68 Тема: Игровая подготовка

Теория: Умение играть в команде.

Практика: Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение и способы закаливания.

69 Тема: Режим дня.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

Практика: Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.

70 Тема: Личная гигиена спортсмена

Теория: Личная гигиена.

Практика: Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств бег 1000 м

71 Тема: Подготовка спортсмена

Теория: Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.

Практика: Учебная игра

72 Тема: Итоговое занятие. Сдача нормативов

Практика: Сдача нормативов.

Ожидаемые результаты

В результате освоения образовательной программы занимающиеся должны:

знать и иметь представление:

- о правилах лыжного спорта;
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в будущей жизни;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- владеть техникой ходьбы на лыжах классическим способом
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

По общей физической подготовке:

- Овладеть попеременным двушажным ходом;
- Овладеть спуском с горы в низкой стойке;
- Прохождение дистанции 1 км:
 - ✓ мальчики – 13 минут;
 - ✓ девочки – 14 минут.
- Участие в соревнованиях различного уровня

Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение)

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с разметкой площадки, а также спортивный стадион ААТТ.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- Скамейки гимнастические;
- Маты гимнастические;
- Стенка гимнастическая;
- Перекладина навесная;
- Канат;
- Палки и обручи гимнастические;
- Скакалки;
- Стойки для прыжков в высоту;
- Мячи баскетбольные;
- Мячи набивные;
- Мячи малые и большие;
- Лыжи;
- Палки лыжные.

Календарный учебный график

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Кол-во часов	Год обучения
				1 год
Первое полугодие	Сентябрь	1	2	У
		2	4	У
		3	6	У
		4	8	У
	Октябрь	5	10	У
		6	12	У
		7	14	У
		8	16	У
	Ноябрь	9	18	У
		10	20	У
		11	22	У
		12	24	У
Второе полугодие	Декабрь	13	26	У
		14	28	У
		15	30	У
		16	32	У
	Январь	17	34	П
		18	36	У
		19	38	У
		20	40	У
	Февраль	21	42	У
		22	44	У
		23	46	У
		24	48	У
Третье полугодие	Март	25	50	У
		26	52	У
		27	54	У
		28	56	У
	Апрель	29	58	У
		30	60	У
		31	62	У
		32	64	У
	Май	33	66	У
		34	68	У
		35	70	У
		36	72	У, ПА
Всего учебных недель	Всего	36	72	36
	по программе			
Всего часов по программе		36	72	72

Условные обозначения: У – учебная неделя; П – праздничная неделя; ПА – промежуточная аттестация; И – итоговая аттестация.

Методическое обеспечение

- 1.** <https://nauka.club/fizkultura/tekhnika-lyzhnykh-khodov.html>
- 2.** <https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/kak-izmerit-svoj-puls-i-zachem-eto-delat/>
- 3.** <https://urok.1sept.ru/articles/588613>
- 4.** <https://www.skisport.ru/articles/read/64711/>

Контрольно-измерительные материалы

Примерные нормативы

Нормативы на возраст – 8 лет.

Упражнения 8 лет, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100

Нормативы на возраст – 9 лет.

Упражнения 9 лет, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	160	130	120	160	135	110

Нормативы на возраст – 10 лет.

Упражнения 10 лет, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120

Нормативы на возраст – 11-12 лет.

Упражнения, 11- 12 лет	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Бег на лыжах 1 км, мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км, мин, сек	Без учета времени					

Одновременный
 бесшажный ход
 Подъем
 «елочкой»
 Спуск в «ворота»
 из палок
 Торможение
 «плугом»

Техника на лыжах

Нормативы на возраст – 13-14 лет.

Упражнения, 13- 14 лет	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140

Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы

1. Характеристика объединения «Южный лыжник»

Количество обучающихся объединения составляет 15 человек.

Возрастная категория детей – 7-15 лет.

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое
2. Духовно-нравственное
3. Интеллектуальное воспитание
4. Здоровьесберегающее воспитание
5. Профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушение и детского дорожно-транспортного травматизма
6. Правовое воспитание и культура безопасности
7. Экологическое воспитание
8. Самоопределение и профессиональная ориентация

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физический здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
- реализовывать потенциал классного руководства в воспитании школьников, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы;
- вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;
- использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися;
- организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Результат воспитания – будут сформированы представления о морально-этических качествах личности, потребности в здоровом и безопасном образе жизни, бережном отношении к окружающему миру, к активной деятельности по саморазвитию.

Работа с коллективом обучающихся:

- организация мероприятий, направленных на развитие творческого коммуникативного потенциала обучающихся и содействие формированию активной гражданской позиции.
- участие в общих мероприятиях МКОУ Техникумовская СОШ

Работа с родителями

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность детского объединения (организация мероприятий с приглашением родителей, открытых занятий, показательных выступлений, совместных мероприятий и т.д.)

Календарный план воспитательной работы

Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
День здоровья. Осенний кросс	сентябрь	Ручкин В.А. Вахрушева А.А.
Районные соревнования по легкой атлетике «Осенний кросс»	сентябрь	Ручкин В.А.
Быстрая Лыжня	декабрь	Ручкин В.А.
Районные соревнования по лыжным гонкам среди 1-4 классов	январь	Ручкин В.А.
Детская спортивная гонка «Лыжня здоровья»	январь	Ручкин В.А.
Районные соревнования по полиатлону	февраль	Ручкин В.А.
Пробег Клевцова «Эстафета Мира»	апрель май	Ручкин В.А. Ручкин В.А.

Список литературы

1. Анисимова Е.А. Инновационная методика спортивной подготовки лыжников на средние дистанции / Теория и практика физической культуры / Е.А. Анисимова- Белгород: 2015. № 2. – 69 с.
2. Анисимова Е.А. Козловский М.А. Повышение спортивного мастерства лыжников на короткие дистанции / Теория и практика физической культуры / Е.А. Анисимова. – Белгород: 2013. № 9. – 76 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультетов физкультуры педагогических институтов / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2013. – 287 с.
4. Бобкова Е.Н. Развитие элементарных и целостных форм спортивных способностей у мальчиков 15- 17 лет с учетом гармоничности и физического развития / Теория и практика физической культуры / Е.Н. Бобкова. – Екатеринбург: 2016. № 6. - 30 с.
5. Верхушанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхушанский. - М.: Физкультура и спорт, 2014. – 331 с.
6. Врублевский Д.Е. Строева И.В. Индивидуализация силовой подготовки квалифицированных лыжников на короткие дистанции / Теория и практика физической культуры / Д.Е. Врублевский, И.В. Строева. – Киров: 2014. № 12.- 30 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей редакцией / А.В. Карасева, Е.Н. Захаров, А.А. Сафонов. – М.: Лептос: 2014. – 368 с.
8. Захаров М.Ф., Левушкин С.П., Лазарева Э.А., Изменение функциональных показателей у лыжников при физических нагрузках различного типа / Теория и практика физической культуры / М.Ф. Захаров. С.П. Левушкин., Э.А. Лазарева. – Вологда: 2013. № 2. – 27 с.
9. Захарьева Н.Н. Индивидуально-типологические особенности адаптации юных спортсменов к физическим нагрузкам / Теория и практика физической культуры / Н.Н. Захарьева. – Псков: 2013. № 2. – 25 с.
- 10.Лях В.И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития / Физкультура в школе / В.И. Лях. – Загорск: 2016. № 3. 2-8 с.
- 11.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И. Лях. – Загорск: - М.: ООО «Фирма» Издательство АСТ», 2013. – 272 с.