

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОПРЕСНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ «Краснопресненская СОШ»
Протокол № 1
от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Краснопресненская
СОШ» 
Загороднова Г.Н.
Приказ №62-о/д от 26.08.2024 г



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Лыжные гонки»

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 10 -17 лет
Срок реализации программы: 2 года (136 часов)
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский

Автор-составитель:
Загороднов Александр Николаевич,
Учитель физической культуры

п. Красная Пресня, 2024

Структура программы

| | |
|---|-------|
| 1. Пояснительная записка программы | 3-4 |
| 2. Цели и задачи программы | 5 |
| 3. Учебно- тематический план программы | 6 |
| 4. Содержание учебного плана программы | 7-13 |
| 5. Планирование результата освоение образовательной программы | 14-17 |
| 6. Календарно – тематическое планирование | 18-24 |
| 7. Оценочные материалы программы | 25 |
| 8. Формы, методы, приемы и педагогические технологии | 26-27 |
| 9. Методическое обеспечение программы | 28 |
| 10. Материальное техническое оснащение программы | 28 |
| 11. Список используемой литературы | 29 |

1. Пояснительная записка

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

На учебных занятиях по лыжной подготовке в образовательных учреждениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка. В нашей школе была организована работа спортивной секции по лыжным гонкам.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Реализация дополнительной образовательной программы заключается в объективной необходимости повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Направленность – физкультурно- спортивная

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Концепция развития дополнительного образования, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 мая 2023 г. № 871 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации» (внесены изменения в Концепцию развития дополнительного образования);
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27. 07 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 мая 2023 г. № 871 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации» (внесены изменения в Концепцию развития дополнительного образования);
- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 26. 06 2023 г. № 795-ОД «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия» (с изменениями от 27.07.2023 г.);
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ «Краснопресненская средняя общеобразовательная школа»;
- Локальный акт «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в МБОУ «Краснопресненская средняя общеобразовательная школа».

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных

занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

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

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Объём и сроки освоения программы

Срок реализации программы – 2 года.

Продолжительность реализации всей программы 136 часов- по 68 часов в год.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к образовательным учреждениям детей. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (продолжительность учебного часа 45 минут). Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых в ней задач.

В случае возникновения форс мажорных обстоятельств программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

2. Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеобразовательной программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи образовательной программы:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

3. Учебно- тематический план программы

Учебный план (1 год обучения)

| Содержание занятий | 1-й год обучения | | |
|---|---------------------|-----------------------|--------------|
| | Кол-во часов теории | Кол-во часов практики | Кол-во часов |
| Теоретические занятия | 4 | | 4 |
| Практические занятия Общая физическая и специальная физическая подготовка. | | 20 | 20 |
| Техническая и тактическая подготовка | | 20 | 20 |
| Выполнение контрольных нормативов. | | 4 | 4 |
| Учебно-тренировочные игры, подвижные игры, эстафеты, судейская практика. | | 20 | 20 |
| Всего часов: | 4 | 64 | 68 |

Содержание программы (1 год обучения)

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

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

Отличительные особенности конькового и классического способов

передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общая физическая подготовка. (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мячловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Специальная физическая подготовка. (СФП)

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.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

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

Учебный план (2 год обучения)

| Содержание занятий | 1-й год обучения | | |
|---|---------------------|------------------------|--------------|
| | Кол-во часов теории | Кол-во часов практик и | Кол-во часов |
| Теоретические занятия | 4 | | 4 |
| Практические занятия Общая физическая и специальная физическая подготовка. | | 20 | 20 |
| Техническая и тактическая подготовка | | 20 | 20 |
| Выполнение контрольных нормативов. | | 4 | 4 |
| Учебно-тренировочные игры, подвижные игры, эстафеты, судейская практика. | | 20 | 20 |
| Всего часов: | 4 | 64 | 68 |

Содержание программы (2 год обучения)

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

3. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общая физическая подготовка. (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя,

лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Специальная физическая подготовка. (СФП)

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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

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

5. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития лыжных гонок в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по лыжным гонкам, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и

самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила соревнований по лыжным гонкам, овладеют понятиями «Техника лыжных гонок», «Тактика лыжных гонок» и научатся применять полученные знания в практике. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

1 год обучения

С первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к избранному виду спорта.

Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лыжному спорту.

Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

Техническая подготовка 10-12 лет.

| № п/п | Виды испытаний | Результата | | | | | |
|----------|-----------------|------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Оценка | | | | | |
| | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1. | Дистанция 2 км. | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 16.00 | 16.30 | 17.00 |
| 2. | Дистанция 3 км | 21.00 | 22.00 | 23.00 | Без учета времени | | |

Физическая подготовка детей 10 – 12 лет.

| № п/п | Виды испытаний. | Результат | |
|----------|-----------------|-----------|---------|
| | | Мальчики | Девочки |
| | | | |

| | | Оценка | | | | | |
|----|---|--------|------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 60 м. | 10,0 | 10,4 | 10,6 | 10,2 | 10,4 | 10,8 |
| 2. | Подтягивание на высокой перекладине, на низкой перекладине из виса лёжа | 8 | 6 | 4 | 17 | 14 | 7 |
| 3. | Прыжок в длину с места. | 190 | 160 | 140 | 175 | 155 | 135 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 15 | 12 | 8 | 11 | 9 | 6 |
| 5. | Кросс 1 км.(мин.сек.) | 4.40 | 5.00 | 5.20 | 4.50 | 5.10 | 5.30 |

2 год обучения

На втором году обучения у обучающихся повышается всесторонняя физическая подготовка и развиваются основные физические качества лыжника – гонщика; Развиваются морально – волевые качества;

Накапливают опыт участие в соревнованиях по лыжным гонкам;

Овладевают основами тактики лыжника;

Дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах;

Знают и применяют судейство лыжных соревнований.

Показывают уровень физического развития и физической подготовки не ниже среднего согласно контрольным испытаниям второго года обучения.

Физическая подготовка подростковой группы 13 – 17 лет.

| № п/п | Виды испытаний. | Результат | | | | | |
|-------|---|-----------|----------|-------|---------|------|------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Оценка | | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 60 м. | 9,0 | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 10,2 |
| 2. | Подтягивание на высокой перекладине, на низкой перекладине из виса лёжа | 10 | 8 | 7 | 19 | 16 | 13 |
| 3. | Прыжок в длину с места. | 200 | 180 | 150 | 190 | 170 | 150 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | | | | | | |
| 5. | Кросс 2 км. (мин. сек.) | 18 | 15 | 10 | 15 | 12 | 9 |
| | | 10.0 | 10.40 | 11.00 | 10.20 | 11.0 | 11.4 |
| | | 0 | | | | 0 | 0 |

Техническая подготовка подростковой группы 13 – 17 лет.

Занимающиеся умеют применять лыжные ходы в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни.

Оказывают помощь в судействе различных соревнований.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам на дистанции 3 км. Дистанция 5 км. без учёта времени.

| № п/ п | Виды испытаний Лыжные гонки | Результат | | | | | |
|------------------|------------------------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Оценка | | | | | |
| | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 . . | Дистанция 3 км. | 19.0 0 | 20.0 0 | 22.0 0 | 20.3 0 | 21.3 0 | 23.0 0 |
| 2 . | Дистанция 5 км | Без учета времени | | | | | |

**6. Календарно – тематическое планирование
1 год обучения**

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата | |
|-------|--|--------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| 1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. | 1 | | |
| 2 | Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 1 | | |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 1 | | |
| 4 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 1 | | |
| 5 | Кросс + шаговая имитация в подъем Игра «Пионербол» | 1 | | |
| 6 | Игровая (футбол, баскетбол) ОРУ | 1 | | |
| 7 | Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 8 | Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ | 1 | | |
| 9 | Кросс 2 км, ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висе) | 1 | | |
| 10 | Оказание первой помощи при травмах. Кросс 1 км, Имитация лыжных ходов | 1 | | |
| 11 | Игровая тр-ка Футбол, Пионербол, «Лапта». ОРУ на растяжение и расслабление. | 1 | | |
| 12 | Кросс + шаговая имитация, ОФП | 1 | | |
| 13 | Всероссийский «Кросс Нации» - 1 , 2 км. | 1 | | |
| 14 | Анализ соревнований, игровая Футбол, ОРУ. | 1 | | |
| 15 | Кросс с ходьбой 1,5 км. Прыжковая имитация, ОРУ на растяжение | 1 | | |
| 16 | Гигиена. Самоконтроль на тренировке. Контрольные нормативы ОФП | 1 | | |
| 17 | Кросс 1000м., ОФП - силовая, ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 18 | Кросс 1 км, СФП, упр. на растяжение. | 1 | | |
| 19 | Кросс 1 км, силовая тренировка в тренажёрном зале, работа на снарядах | 1 | | |
| 20 | Игровая тр-ка «Футбол», упр. на силу. | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 21 | Кросс 1 км, СФП, упр. на растяжение. | 1 | | |
| 22 | Кросс 1 км, Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка | 1 | | |
| 23 | Игровая «Пионербол», «Футбол» Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 | | |
| 24 | Т/Б правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Свободное катание на лыжах. Свободный ход | 1 | | |
| 25 | Коньковый ход .ОРУ на растяжение, расслабление. | 1 | | |
| 26 | Игра «Кто быстрее». Коньковый1 ход .Дистанция 2км. ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 27 | Свободное прохождение дистанции 2 -4 км. Коньковым ходом .ОФП. ОРУ на растяжение | 1 | | |
| 28 | техническая тр-ка. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень флажок» Дистанция 2 - 5 км. ОРУ на расслабление. | 1 | | |
| 29 | История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Силовая тр-ка, ООХ, ОРУ на гибкость. | 1 | | |
| 30 | Скоростно-силовая тр-ка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне 2 км. ОРУ. | 1 | | |
| 31 | Техническая тр-ка. П2Х без палок, ОФП | 1 | | |
| 32 | Анализ соревнований. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Дистанция 3-5км. ОРУ | 1 | | |
| 33 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Отработка классических ходов на кругу. ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 34 | Техническая подготовка. Дистанция3 -5км. | 1 | | |
| 35 | Классический ход, работа в подъём на коротких участках. | 1 | | |
| 36 | Лыжные соревнования п. Тея, 1,2, 3,5 км | 1 | | |
| 37 | Анализ соревнований Коньковый ход. Работа на технику. ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 38 | Коньковый ход. Работа на технику на кругу. ОФП. | 1 | | |
| 39 | Техническая тренировка. Коньковый ход. Работа на технику, без палок, с палками на кругу до 8 км | 1 | | |
| 40 | ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка. | 1 | | |
| 41 | Игровая тр-ка. «Лапта», «Футбол» ОФП. | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|-----------|--|--|
| 42 | Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление | 1 | | |
| 43 | Сдача норм ОФП. | 1 | | |
| 44 | Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ. | 1 | | |
| 45 | Кросс 1 км. Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 46 | Легкоатлетическая эстафета «Георгиевская ленточка» | 1 | | |
| 47 | Бег 1000м. СФП. Имитация лыжных ходов. | 1 | | |
| 48 | Контрольная тренировка сдача норм ОФП | 1 | | |
| 49 | Игровая тренировка «Лапта», «Футбол» | 1 | | |
| 50 | Техническая тренировка шаговая имитация лыжных ходов. | 1 | | |
| 51 | ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка. | 1 | | |
| 52 | Игровая тр-ка. «Лапта», «Футбол» ОФП. | 1 | | |
| 53 | Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление. | 1 | | |
| 54 | Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ. | 1 | | |
| 55 | Игровая тренировка «Лапта», «Футбол» | 1 | | |
| 56 | Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 57 | Бег с ходьбой 1.5 км. Круговая тренировка на снарядах. ОРУ на растяжение | 1 | | |
| 58 | Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 59 | Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 60 | Игровая тренировка «Лапта», «Футбол» | 1 | | |
| 61 | Игровая тр-ка. «Лапта», «Футбол» ОФП. | | | |
| 62 | Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 63 | ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка. | 1 | | |
| 64 | Игровая тренировка «Лапта», «Футбол» | 1 | | |
| 65 | Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 66 | Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 67 | Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление. | 1 | | |
| 68 | Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ. | 1 | | |
| | Итого | 68 | | |

**Календарно – тематическое планирование
2 год обучения**

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата | |
|-------|--|--------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| 1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. | 1 | | |
| 2 | Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 1 | | |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 1 | | |
| 4 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 1 | | |
| 5 | Кросс + шаговая имитация в подъем Игра «Пионербол» | 1 | | |
| 6 | Игровая (футбол, баскетбол) ОРУ | 1 | | |
| 7 | Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 8 | Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ | 1 | | |
| 9 | Кросс 2 км, ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висе) | 1 | | |
| 10 | Оказание первой помощи при травмах. Кросс 1 км, Имитация лыжных ходов | 1 | | |
| 11 | Игровая тр-ка Футбол, Пионербол, «Лапта». ОРУ на растяжение и расслабление. | 1 | | |
| 12 | Кросс + шаговая имитация, ОФП | 1 | | |
| 13 | Всероссийский «Кросс Нации» - 1 , 2 км. | 1 | | |
| 14 | Анализ соревнований, игровая Футбол, ОРУ. | 1 | | |
| 15 | Кросс с ходьбой 1,5 км. Прыжковая имитация, ОРУ на растяжение | 1 | | |
| 16 | Гигиена. Самоконтроль на тренировке. Контрольные нормативы ОФП | 1 | | |
| 17 | Кросс 1000м., ОФП - силовая, ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 18 | Кросс 1 км, СФП, упр. на растяжение. | 1 | | |
| 19 | Кросс 1 км, силовая тренировка в тренажёрном зале, работа на снарядах | 1 | | |
| 20 | Игровая тр-ка «Футбол», упр. на силу. | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 21 | Кросс 1 км, СФП, упр. на растяжение. | 1 | | |
| 22 | Кросс 1 км, Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка | 1 | | |
| 23 | Игровая «Пионербол», «Футбол» Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 | | |
| 24 | Т/Б правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Свободное катание на лыжах. Свободный ход | 1 | | |
| 25 | Коньковый ход .ОРУ на растяжение, расслабление. | 1 | | |
| 26 | Игра «Кто быстрее». Коньковый1 ход .Дистанция 2км. ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 27 | Свободное прохождение дистанции 2 -4 км. Коньковым ходом .ОФП. ОРУ на растяжение | 1 | | |
| 28 | техническая тр-ка. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень флажок» Дистанция 2 - 5 км. ОРУ на расслабление. | 1 | | |
| 29 | История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Силовая тр-ка, ООХ, ОРУ на гибкость. | 1 | | |
| 30 | Скоростно-силовая тр-ка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне 2 км. ОРУ. | 1 | | |
| 31 | Техническая тр-ка. П2Х без палок, ОФП | 1 | | |
| 32 | Анализ соревнований. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Дистанция 3-5км. ОРУ | 1 | | |
| 33 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Отработка классических ходов на кругу. ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 34 | Техническая подготовка. Дистанция3 -5км. | 1 | | |
| 35 | Классический ход, работа в подъём на коротких участках. | 1 | | |
| 36 | Лыжные соревнования п. Тея, 1,2, 3,5 км | 1 | | |
| 37 | Анализ соревнований Коньковый ход. Работа на технику. ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 38 | Коньковый ход. Работа на технику на кругу. ОФП. | 1 | | |
| 39 | Техническая тренировка. Коньковый ход. Работа на технику, без палок, с палками на кругу до 8 км | 1 | | |
| 40 | ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка. | 1 | | |
| 41 | Игровая тр-ка. «Лапта», «Футбол» ОФП. | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|-----------|--|--|
| 42 | Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление | 1 | | |
| 43 | Сдача норм ОФП. | 1 | | |
| 44 | Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ. | 1 | | |
| 45 | Кросс 1 км. Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 46 | Легкоатлетическая эстафета «Георгиевская ленточка» | 1 | | |
| 47 | Бег 1000м. СФП. Имитация лыжных ходов. | 1 | | |
| 48 | Контрольная тренировка сдача норм ОФП | 1 | | |
| 49 | Игровая тренировка «Лапта», «Футбол» | | | |
| 50 | Техническая тренировка шаговая имитация лыжных ходов. | 1 | | |
| 51 | ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка. | | | |
| 52 | Игровая тр-ка. «Лапта», «Футбол» ОФП. | 1 | | |
| 53 | Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление. | 1 | | |
| 54 | Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ. | 1 | | |
| 55 | Игровая тренировка «Лапта», «Футбол» | 1 | | |
| 56 | Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 57 | Бег с ходьбой 1.5 км. Круговая тренировка на снарядах. ОРУ на растяжение | 1 | | |
| 58 | Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 59 | Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 60 | Игровая тренировка «Лапта», «Футбол» | 1 | | |
| 61 | Игровая тр-ка. «Лапта», «Футбол» ОФП. | | | |
| 62 | Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 63 | ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка. | 1 | | |
| 64 | Игровая тренировка «Лапта», «Футбол» | 1 | | |
| 65 | Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 66 | Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение. | 1 | | |
| 67 | Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление. | 1 | | |
| 68 | Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ. | 1 | | |
| | Итого | 68 | | |

7. Оценочные материалы программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой

аттестации в соответствии с разработанными и действующими в школе локальными нормативными актами – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и в сроки соответствующие Календарному учебному графику

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, в начале учебного года, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации .

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжных гонок, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, учитель физической культуры формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи

тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

2.2. Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения).

Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

8. Формы обучения, методы, приемы и педагогические технологии

Занятия проводятся на улице и в спортивном зале. Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю, по 1 часу, 68 часов в год. Количество занимающихся в группе – 20 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по лыжным гонкам и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по лыжным гонкам на 136 часов (на 2 года) и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений лыжных гонок.

Формы проведения занятий:

- групповые
- фронтальные

- круговой
- индивидуальные

Методы обучения на занятиях:

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

Способы определения результативности:

В ходе учебно-тренировочной работы педагог систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:

- текущий контроль: тестирование, опрос;
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы, указанные в таблице для 1 или 2 года обучения;
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.

Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:

- участие в соревнованиях между друг другом;
- участие в школьных и районных соревнованиях;
- участие в лыжне России.

9. Методическое обеспечение программы

| № п/п | Наименование учебно-методических материалов | Количество |
|-------|--|------------|
| 1. | Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с. | 1 шт. |
| 2. | Хеммербах А., Франке С. «Лыжные гонки», изд. Тулома, 2014, - 172 с. | 1 шт. |

10. Материально - техническое оснащение программы

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---------------------------------------|-------------------|--------------------|
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Лыжи | пар | 20 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | 20 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | 20 |
| 4. | Термометр наружный | штук | 2 |
| 5. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| 6. | Весы медицинские | штук | 1 |
| 7. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 8. | Гантели переменной массы от 3 до 5 кг | пар | 1 |
| 9. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 10. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 11. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 12. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 13. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 14. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 15. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 16. | Секундомер | штук | 1 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 10 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |

11. Список используемой литературы

I. Литературные источники:

1. Журнал «Лыжный спорт».
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск : СГИФК,1989
3. Лыжный спорт/ Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева -М.: Физкультура и спорт,1989.
4. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт.-М.:Высшая школа,1979.
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт.-1986.
6. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.-М., 1990.

