

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Богдашкинская средняя школа  
имени Героя Советского Союза П.В. Лаптева муниципального образования  
«Цильнинский район» Ульяновская область**

ПРИНЯТО На заседании педсовета школы Протокол № 1 от 29.08.2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы _____ Труков В.Ю. Приказ № 155/18 От 18.08.2023г.
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности «Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся 8-15 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: стартовый

Автор – составитель:

Труков Владислав Юрьевич

с. Богдашкино 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа «Лыжные гонки» составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 года № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

- Лицензия на ведение дополнительного образования

Программа кружка «Лыжные гонки» разработана для реализации дополнительного образования обучающихся. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействием всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

#### **Направленность программы.**

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

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

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни воспитанника.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и

выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корригируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспособлять свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

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

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

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

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

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

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

**Новизна** программы заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост.

**Отличительные особенности.** Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. 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 сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию, 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. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются – это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечнососудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей. Лыжные гонки предъявляют высокое требование к выносливости, скоростно-силовой и силовой подготовке лыжника. Для эффективного преодоления современной трассы лыжнику-гонщику требуется высокоразвитая спецификация силы мышц нижних и верхних конечностей. У лыжника-гонщика такими мышцами являются разгибатели бедра (четырёхглавая мышца бедра), голени, разгибатели плеча (трехглавая мышца плеча) и мышцы туловища (широчайшие мышцы спины и большая круглая мышца). Во время прогулки активируются обменные процессы, увеличивается количество кислорода, которое поглощает

организм. Чистый воздух помогают расслабиться, получить заряд бодрости и отдохнуть после тяжелой трудовой недели. Движения на лыжах полезны еще и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата юных лыжников, а в преклонном возрасте позволяет избежать хрупкости костей, сохранить подвижность всей опорно-двигательной системы. Занятие лыжным спортом – одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечнососудистой системы и системы дыхания. «Лыжи – вот моя поликлиника, сосны – вот мои доктора», - так сказал П.Ф. Лесгафт – основоположник научной системы физического воспитания в России.

**Уровень изучения материала** стартовый.

**Программа разработана** для возрастной категории 8-15 лет, для мальчиков и девочек. Занятия проводятся два раза в неделю по 45 мин(140 часов в год), один год обучения.

**Особенности организации образовательного процесса:**

*Форма организации детей на занятии:* групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

*Форма проведения занятий:* индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

*Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:* Основным показателем работы лыжных гонках - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности воспитанников, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

### **Цель программы**

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

**Для достижения этой цели решаются следующие задачи**

**Образовательные:**

1. научить основам техники передвижения на лыжах;
2. научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;

3. приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
4. учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

#### Оздоровительные:

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

#### Развивающие:

1. развивать природный потенциал каждого ребенка;
2. развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
3. развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
4. способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### Воспитательные:

1. воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
2. воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
3. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
4. воспитывать патриотизм и любовь к родному краю.
5. воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

### **Планируемые результаты**

#### *Личностными результатами*

освоения учащимися содержания программы по являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметными результатами**

освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

### **Предметными результатами**

освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

## Учебный план

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	2	2	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка.	34	8	26	Зачет
3	Специальная физическая подготовка.	38	6	32	Зачет
4	Технико-тактическая подготовка	36	2	34	Зачет
5	Другие виды спорта	18	4	14	Зачет
6	Участие в соревнованиях	6	1	5	Зачет
7	Контрольные нормативы	4	1	3	Зачет
8	Сдача контрольных нормативов	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
5	ИТОГО	140	24	116	

### Содержание учебного плана.

Цель теоретической подготовки – обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить будущих лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

Теория. 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 в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь Поведение на улице во время движения к месту занятия и на 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. 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. Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

#### **Тема 2.Общая физическая подготовка**

**Теория.** Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений. Практика. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о

предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д. общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

**Теория. Понятие СФП.** Функции СФП. Правила выполнения упражнений. Практика. Упражнения для развития быстроты. 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.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, 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, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Упражнения для развития специальной выносливости. 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.

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. 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.

#### **Тема 4. Техничко-тактическая подготовка**

**Теория.** Краткая характеристика техники лыжных ходов. 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.

**Практика.** 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 попеременным 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. Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода. **Тема 5. Другие виды спорта.**

**Теория.** Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх. **Практика.** Легкая атлетика: упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м, три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в цель, на дальность; Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости. Кроссовый бег в большом объеме с учетом времени пробежки. 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, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина). Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой – русская лапта, минифутбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из

исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежалицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

**Тема 6. Участие в спортивных соревнованиях Теория.** Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам. Практика. Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного плана.

**Тема 7. Контрольные нормативы Практика.** Сдача контрольных нормативов.

**Примерная схема признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия**

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
1.	<i>Окраска кожи</i>	<i>Небольшое покраснение</i>	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	<i>Потливость</i>	<i>Небольшая</i>	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	<i>Дыхание</i>	<i>Учащённое (до 20-26 дыханий в мин.) – на равнине и до 36 – на подъёме</i>	Учащение (38-46 дыханий в мин.), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин.), учащённое, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	<i>Движение</i>	<i>Бодрая походка</i>	Неуверенный шаг, лёгкие покачивания, отставания в марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5.	<i>Общий вид</i>	<i>Обычный</i>	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощённое выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадёт»)
6.	<i>Внимание</i>	<i>Хорошее, безошибочное выполнение указаний</i>	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд, воспринимается только громкая команда
7.	<i>Самочувствие</i>	<i>Никаких жалоб, кроме чувства лёгкой</i>	Жалобы на выраженную усталость	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное

		<i>усталости</i>	(«тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
8.	<i>Пuls, уд/мин</i>	<i>110 - 150</i>	160 – 180	180 – 200 и более

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	05.09.2023	25.05.2024	36	140	<i>2 раза в неделю</i>

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	Сен	05.09. 07.09.	15:00- 15:45 16:00- 16-45	Беседа Прак. занятие	4	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Инвентарь, мази, одежда, обувь Лыжный спорт в России. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Стадион	Опрос Текущий
3-4	Сен	12.09. - 14.09.	15:00- 15:45 16:00- 16-45	Беседа Прак. занятие	4	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Краткие исторические	Стадион	Опрос Текущий

						<p>сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Инвентарь, мази, одежда, обувь Лыжный спорт в России. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена Краткая характеристика техники лыжных ходов. Комплексы обще развивающих упражнений Бег с равномерной и переменной интенсивностью Спортивные игры / футбол</p>		
5-6	Сен	19.09. - 21.09.	15:00- 15:45 16:00- 16-45	Прак. занятие	4	Кроссовая подготовка 3 км. Подвижные игры	Стадион	Промежуточный
7-8	Сен	26.09. 28.09	15:00- 15:45 16:00- 16-45	Прак. занятие	4	Кроссовая подготовка 3 км. Подвижные игры	Стадион	Текущий
9-10	Окт.	03.10. -05.10	15:00- 15:45 16:00- 16-45	Прак. занятие	4	Кроссовая подготовка 3 км. Подвижные игры	Стадион	Промежуточный
11-12	Окт.	10.10- 13.10	15:00- 15:45 16:00- 16-45	БеседаП рак. занятие	4	Кроссовая подготовка 3 км. Подвижные игры	Стадион	Опрос Текущий
13	Окт.	17.10	15:00- 15:45 16:00- 16-45	Прак. занятие	2	Кроссовая подготовка 3 км. Спортивные игры. Имитация лыжных ходов.	Стадион	Промежуточный

14	Окт.	19.10		Прак. занятие	2	Кроссовая подготовка 3 км. Спортивные игры. Имитация лыжных ходов.	Стадион	Проме жу- точный
15- 16	Окт.	24.10- 26.10	15:00- 15:45 16:00- 16-45	БеседаП рак. занятие	4	Кроссовая подготовка 3 км. Спортивные игры. Имитация лыжных ходов.	Спортзал	Опрос Текущ ий
17- 18	Нояб	30.11- 02.11	15:00- 15:45 16:00- 16-45	Прак. занятие	4	Кроссовая подготовка 3 км. Спортивные игры. Имитация лыжных ходов.	Спортзал	Текущ ий
19	Нояб	07.11-	15:00- 15:45 16:00- 16-45	Прак. занятие	2	Кроссовая подготовка 3 км. Спортивные игры. Имитация лыжных ходов.	Спортзал	Проме жу- точный
20	Нояб	09.11		Прак. занятие	2	Упражнения со скакалкой	Спортзал	Текущ ий
21- 22	Нояб	15.11- 17.11	15:00- 15:45 16:00- 16-45	Беседа Прак. занятие	4	Кроссовая подготовка 3 км. Спортивные игры. Имитация лыжных ходов.	Спортзал	Опрос Текущ ий
23	Нояб.	21.11	15:00- 15:45 16:00- 16-45	Прак. занятие	2	Упражнения с различными мячами	Спортзал	Проме жу- точный
24	Нояб.	23.11		Прак. занятие	2	Силовые упражнения Упражнения с партнером	Спортзал	Текущ ий
25- 26	Нояб.	28.11- 01.12	15:00- 15:45 16:00- 16-45	Прак. занятие	4	Кроссовая подготовка 3 км. Спортивные игры.	Спортзал	Текущ ий

						Имитация лыжных ходов.		
27-28	Дек	05.12-07.12	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	4	Обучение технике классических лыжных ходов.	Спортзал	Текущий
29	Дек	12.12	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	2	Обучение технике классических лыжных ходов.	Спортзал	Промежуточный
30	Дек	14.12		Прак. занятие	2	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	Спортзал	Опрос Текущий
31-32	Дек	19.12-21.12	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	4	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	Спортзал	Текущий
33-34	Дек.	26.12-28.12.	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	4	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	Спортзал	Текущий
35-36	январь	09.01-11.01	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	4	Обучение основным элементам конькового хода	Спортзал	Итоговый
37-38	январь	16.01-18.01	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	4	Обучение основным элементам конькового хода	Спортзал	Текущий
39-40	январь	23.01-25.01	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	4	Обучение основным элементам конькового хода	Спортзал	Текущий
41-42	февраль	30.01-01.02	15:00-15:45 16:00-	Прак. занятие	4	Обучение основным элементам конькового хода	Спортзал	Текущий

			16-45					
43-44	фев	07.02-09.02	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	4	Обучение основным элементам конькового хода	Спортзал	Текущий
45	фев	13.02	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	2	Скользкий шаг с палками	Спортзал	Итоговый
46	фев	15.02	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	2	Передвижение на лыжах до 10 км	Спортзал	Текущий
47-48	фев	20.02	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	4	Передвижение на лыжах до 10 км	Спортзал	Текущий
49	Фев	22.02	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	2	Передвижение на лыжах до 10 км	Спортзал	Итоговый
50	фев	27.02	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	2	Передвижение на лыжах до 10 км	Спортзал	Текущий
51-52	март	06.03-08.03	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	4	Передвижение на лыжах до 10 км	Спортзал	Текущий
53	март	13.03	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	2	Передвижение на лыжах до 10 км	Стадион	Итоговый
54	март	15.03	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	2	Равномерный медленный бег до 10 мин. ОФП.	Спортзал	Текущий
55-56	март	20.03-22.03	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	4	Равномерный медленный бег до 10 мин. ОФП.	Спортзал	Текущий
57	март	27.03	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	2	Равномерный медленный бег до 10 мин. ОФП.	Стадион	Итоговый
58	март	29.03	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	2	Равномерный медленный бег до 10 мин. ОФП.	Стадион	Текущий
59-60	апр	04.04-06.04	15:00-15:45 16:00-16-45	Прак. занятие	4	Равномерный медленный бег до 10 мин. ОФП.	Стадион	Текущий

61	апр	11.04	15:00-15:45 16:00-16:45	Прак. занятие	2	Равномерный медленный бег до 10 мин. ОФП.	Стадион	Итоговый
62	апр	13.04		Прак. занятие	2	Равномерный медленный бег до 10 мин. ОФП.	Стадион	Текущий
63-64	апр	18.04-20.04	15:00-15:45 16:00-16:45	Прак. занятие	4	Равномерный медленный бег до 10 мин. ОФП.	Стадион	Итоговый
65-66	апр	25.04-27.04	15:00-15:45 16:00-16:45	Прак. занятие	4	Равномерный медленный бег до 10 мин. ОФП.	Стадион	Текущий
67-68	май	05.05-11.05	15:00-15:45 16:00-16:45	Прак. занятие	4	Игры с мячом	Стадион	Итоговый
69-70	май	16.05-18.05	15:00-15:45 16:00-16:45	Прак. занятие	4	Игры с мячом	Стадион	Текущий
71-72	май	23.05-25.05	15:00-15:45 16:00-16:45	Прак. занятие	4	Учебная игра волейбол	Стадион	Текущий

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Для занятий требуется:

спортивный инвентарь и оборудование:

Инвентарь:

- Лыжи.

- Баскетбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи

**Кадровое обеспечение:**

№	Должность	Ф.И.О
1	Педагог дополнительного образования	Труков Владислав Юрьевич

**Оценочные материалы:**

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

## **Методические материалы**

### **Интернет – источники:**

1. tulup.ru
2. ru.sport – wiki.org
3. -spb.ru

### **Список литературы**

#### **для педагога:**

1. Региональная общественная физкультурно-спортивная организация «Федерация мини-настольного тенниса «Альфа-Содружество» Программа по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных организаций на основе мини-настольного тенниса, М. 2015
2. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М. «Просвещение», 1993 г.
3. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М. «Просвещение», 1996г.
4. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры М. «Просвещение», 1994г.
5. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М, Просвещение, 2002г.
6. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1994, №4.
7. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 1993, N3.
8. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1993, №6.
9. Бубэx. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1998.
10. Рудик П. А. Психология. М., 1997.
11. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1990, №10.
12. Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2001, №2.

13. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1996.

**для обучающихся:**

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
8. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
10. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996

**Рекомендуемая литература для учащихся и родителей.**

1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958.
2. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
4. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969.
5. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976.
6. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
8. Журналы «Лыжный спорт», «Юный лыжник», «Лыжные гонки»

**Приложение 1 (обязательное)**

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке.**

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **7-11** лет представлены в таблице П.2.1

Таблица П. 2.1

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики

1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-6,5	5,5-6,0
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	-	10-10,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	30-35	35-45

**Примечание** - в таблице П.2.1 приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **12-13 лет** представлены в таблице П.2.2

Таблица П.2.2

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 800 м	-	Без учета времени
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10-10,5	9,5-10
4.	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-200
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	70-75	80-85
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	10-12	15-20
7.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество)	12	18
8.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20	20-25

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **14-15 лет** представлены в таблице П.2.3

Таблица П.2.3

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее
3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35
10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	5-8

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **16-17 лет** представлены в таблице П.2.4

Таблица П.2.4

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3.	Бег 3000 м (мин)	Без учета времени	15 и менее
4.	Прыжок в длину с места (см)	190-200	230-240

5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	100-105	110-120
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	20-25	30-35
7.	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	25	30
8.	Отжимание от пола	25-30	35-40
9.	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из вися на гимнастической стенке	15-25	-
10.	Подтягивание хватом сверху из вися на перекладине	-	10