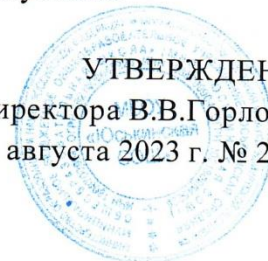


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Юськинская средняя общеобразовательная школа»
Завьяловского района Удмуртской Республики

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора В.В.Горлова
от 31 августа 2023 г. № 211



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лыжные гонки»

Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Волков Л.А.,
педагог дополнительного образования

Юськи
2023

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика программы

Программа «Лыжные гонки» составлена в соответствии с действующим законодательством, Уставом и локальными актами МБОУ «Юськинская СОШ».

Направленность программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Обобщенные ориентиры направленности: укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Уровень программы: Программа «Лыжные гонки» - одноуровневая программа, направленная на базовый уровень освоения в избранном виде деятельности, предполагающая освоение специализированных знаний и языка в области тренировочного процесса и подготовки лыжника.

Актуальность программы: Здоровье – это не подарок, который человек получает на всю свою жизнь, а процесс адаптации организма человека к социальной и внешней среде, сохранения и развития максимальной продолжительности здоровой жизни при оптимальной трудоспособности.

За последние годы в районе обострилась проблема с состоянием здоровья детей, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем, пристрастившихся к курению, произошло резкое снижение физической подготовленности и физического развития детей.

Движение является жизненно необходимой функцией организма, без которого не может быть физически здорового, бодрого, жизнерадостного человека.

Лыжный спорт в районах со снежной зимой – один из основных, наиболее массовых и доступных видов спорта. Дети, которые обучаются по программе, получают разностороннюю физическую подготовку, способствующую общему укреплению и оздоровлению организма.

Отличительные особенности программы

На спортивно-оздоровительном этапе (раздел «введение») программный материал равномерно распределен для практических и теоретических занятий. Содержание остальных разделов представлено преимущественно практической частью, объем работы выполняется кроссовой подготовкой, подвижными спортивными играми, лыжной и общефизической подготовкой. В реализации программы предусмотрена возможность использования дистанционных образовательных технологий по разделам теоретической подготовки.

Новизна программы заключается в том, что впервые предусмотрена возможность дистанционного изучения отдельных теоретических аспектов на разучивание и совершенствование техники лыжных ходов. Программа содержит необходимый для этого образовательный ресурс. Это позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она реализует потребность учащихся в удовлетворении индивидуальных потребностей в

занятиях физической культурой и спортом. В связи с тем, что направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период 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.

Адресат программы: программа рассчитана для обучающихся в возрасте 11-14 лет. При большом желании ребенка и наличии заявления от родителей, в порядке исключения, можно принять детей 10 лет или старшего возраста (15-16 лет). Большой возрастной интервал оправдан, так как разновозрастная группа стимулирует детей к тренировкам. Объем физической нагрузки на занятиях зависит от возраста. В состав группы могут входить учащиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в количестве не более трех со следующей нозологией: «задержка психического развития», «тяжелые нарушения речи». Минимальное количество в группе 10 человек, максимальное 20 человек.

Практическая значимость для целевой группы: Программа «Лыжные гонки» реализует потребность учащихся в удовлетворении индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, способствует развитию физически здоровой личности; помогает решить проблемы внеурочной занятости, развивает самодисциплину и ответственность учащихся.

Преимственность программы: программа «Лыжные гонки» направлена на формирование компетенций здорового образа жизни, что дополняет формирование универсальных учебных действий в общеобразовательной школе предмета «физическая культура», в особенности разделов, посвященных общефизическому развитию, легкой атлетике и зимним видам спорта. Также программа позволяет дополнять внеурочную деятельность в спортивно-оздоровительном направлении. Имеется взаимосвязь с уроками биологии по темам, касающихся строения организма, роли физических нагрузок, строения и развития мышечной системы. Связь с уроками ОБЖ: опасности и травмы, оказание первой помощи.

Объем программы:

Общее количество учебных часов на весь период обучения – 136.

Срок освоения программы определен, исходя из содержания программы, и обеспечивает возможность достижения планируемых результатов. Изучение программного материала рассчитано на один учебный год (34 недели). Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 45 минут. Рекомендуется проводить занятия 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса

Формы занятий

1. групповые теоретические и практические занятия;
2. тренировки по индивидуальным планам при подготовке к районным и республиканским соревнованиям;
3. просмотр видеозаписей (возможно в дистанционном индивидуальном формате);
4. участие в соревнованиях.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

Деление тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части. В основной части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части разминка, вбрасывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена, решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма.

Методы: Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Формы обучения – очная, очно-заочная при использовании индивидуальных тренировочных планов. При реализации программы частично возможно применение электронного обучения/дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий

Количество занятий в неделю и их длительность - 2 раза в неделю, спаренные занятия по 45 минут с перерывом 10 минут. Данный режим соответствует требованиям СанПиН по организации занятий в детских объединениях физкультурно-спортивной направленности. При электронном обучении с использованием дистанционных технологий, электронных образовательных ресурсов (ЭОР) продолжительность непрерывного просмотра видеозаписей не более 10 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий лыжными гонками.

Задачи программы

1. приобретение разносторонней физической подготовленности и черт спортивного характера;
2. привитие интереса к занятиям лыжным спортом и овладение основами лыжных ходов и

- других физических упражнений;
3. привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к занятиям по виду спорта «лыжные гонки».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Введение	12	6	6	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	1	1	
2.	Вводное занятие.	2	1	1	
3.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта (возможно применение дистанционных технологий, ЭОР)	2	1	1	
4.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2	1	1	
5.	Краткая характеристика техники лыжных ходов (ЭОР)	2	1	1	Тест (контроль №1)
6.	Гигиена. Закаливание. Режим дня	2	1	1	
	Раздел 2. Общая физическая подготовка, осенне-зимний цикл	40	3	37	
7.	Ходьба	4	1	3	
8.	Бег	4	1	3	
9.	Общеподготовительные упражнения	4	1	3	Сдача нормативов (контроль №2)
10.	Упражнения для всех групп мышц	4		4	Сдача нормативов (контроль №3)
11.	Специальные беговые упражнения	4		4	
12.	Ходьба по горкам	4		4	

13.	Имитационные упражнения	4		4	
14.	Развитие силовых качеств	4		4	
15.	Спортивные игры	4		4	
16.	Круговая тренировка	4		4	
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	32	2	30	
17.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	4		4	
18.	Основные элементы техники классического лыжного хода (ЭОР)	4	1	4	
19.	Основные элементы техники конькового лыжного хода (ЭОР)	4	1	4	
20.	Обучение технике спуска со склонов (ЭОР)	4		4	
21.	Преодоление подъемов (ЭОР) «елочкой»,	4		4	
22.	Повороты на месте и в движении (ЭОР)	4		4	
23.	Торможение (ЭОР)	4		4	
24.	Соревнования	4		4	Контрольные старты (контроль №4)
	Раздел 4. Техническая подготовка	32		32	
25.	Общая схема выполнения классических способов передвижения на лыжах	4		4	
26.	Классический ход	4		4	
27.	Совершенствование техники классического лыжного хода	4		4	
28.	Общая схема выполнения коньковых способов передвижения на лыжах	4		4	
29.	Коньковый ход	4		4	

30.	Совершенствование техники конькового лыжного хода	4		4	
31.	Специальные подготовительные упражнения	4		4	
32.	Соревнования	4		4	Контрольные старты (контроль №5)
	Раздел 5. Общая физическая подготовка, весенне-летний цикл	20		20	
33.	Общеподготовительные упражнения	4		4	
34.	Упражнения для всех групп мышц	4		4	Сдача нормативов (контроль №6)
35.	Специальные беговые упражнения	2		2	
36.	Горный бег	2		2	
37.	Спортивные игры	2		2	
38.	Развитие силовых качеств	2		2	
39.	Круговая тренировка	2		2	Сдача нормативов (контроль №7)
40.	Кросс-поход	2		2	
	Всего	136	11	125	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение

Теория

Вводные занятия.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и в мире. Порядок и содержание работы в секции. Значение лыж в жизни народов России и территории Удмуртии. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Соревнования юных лыжников. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно- тренировочном занятии. Правила общения с лыжами и лыжными палками на занятии. Правила ухода за лыжами и их хранение. Значение лыжных мазей, подготовка инвентаря к тренировкам

и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Закаливание, режим дня с учетом тренировочных занятий. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена.

Практика

Общая и специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения. Направлены на развитие скоростно- силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Раздел 2. Общая физическая подготовка, осенне-зимний цикл

Теория

Значение ходьбы и бега. Общеподготовительные упражнения. Ежедневные физические нагрузки как условие тренированности организма. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена.

Практика

Передвижение на лыжах по равнинной 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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

1. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, приобретение разносторонней физической подготовленности: кроссовая подготовка (на природе, стадион, лес); ходьба и бег по горкам в лесу и пересеченной местности, спортивные игры: футбол, баскетбол, пионербол, волейбол; подвижные игры: эстафеты «Веселые старты», «два медведя», «казаки-разбойники» и др.); имитационные упражнения (на месте, в гору, по равнине); выполнение круговой тренировки на свежем воздухе; развитие силовых качеств.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория

Основные элементы техники классического и конькового лыжных ходов. *Возможно с использованием ЭОР.*

Практика

Выполнение классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных и соревновательных условиях, обучение техники спуска, преодоление подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом, поворотом на месте и в движении.

Раздел 4. Техническая подготовка

Практика

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. 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», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений. Соревнования и оценка контрольных упражнений.

Раздел 5. Общая физическая подготовка, весенне-летний цикл

Практика

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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Упражнения на развитие ловкости, быстроты, гибкости, приобретение разносторонней физической подготовленности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты: *Личностные результаты:*

- культура здорового образа жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- знание основ профилактики травматизма;

Метапредметные результаты:

- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни;
- умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях;
- сформированные элементы ИТ-компетенций.

Предметные результаты:

- овладение основами техники и тактики различных упражнений, умение использовать их в спортивных соревнованиях;
- знание способов лыжного хода и умение их применять;
- умение и навыки участия в соревнованиях по лыжным гонкам, сдачи нормативов ОФП;
- знание в области лыжегоночной терминологии.

После прохождения программного материала обучающийся должен знать:

- Технику безопасности на занятиях лыжным спортом, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание

первой помощи при травмах.

- Выбор лыж и палок. Уход за лыжным инвентарем.
- Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.
- Классификацию способов передвижения на лыжах. Структуру скользящего шага. Технику ходов, спуска, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении.
- Правила соревнований по лыжным гонкам.

Должен уметь:

- Выполнять технические действия, связанные с передвижением на лыжах, рационально использовать их в различных условиях скольжения и рельефа местности.
- Самостоятельно применять полученные знания на практике.

РАЗДЕЛ 2.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	№ недели	Год обучения, форма занятия		
		I		
		Т (теория)	П (практика)	К (контроль)
Сентябрь	1.	ТТ	ПП	
	2.	ТТ	ПП	
	3.	Т	ПП	К
	4.		ПППП	
Октябрь	5.	Т	ППП	
	6.	Т	ПП	К
	7.	Т	ПП	К
	8.		ППП	
Ноябрь	9.		ПППП	
	10.		ПППП	
	11.		ПППП	
	12.		ПППП	
Декабрь	13.	Т	ППП	
	14.		ПППП	
	15.		ПППП	
	16.		ППП	К
Январь	17.		ПППП	
	18.		ПППП	
	19.		ПППП	
Февраль	20.	Т	ППП	
	21.		ПППП	
	22.	Т	ППП	

	23.		ПППП	
Март	24.		ПППП	
	25.		ППП	К
	26.		ПППП	
Апрель	27.		ПППП	
	28.		ПППП	
	29.		ПППП	
	30.		ППП	К
Май	31.		ПППП	
	32.		ПППП	
	33.		ПППП	
	34.		ППП	К
Всего часов		11	118	7
Итого за год	34 недели, 136 часов			

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы «Лыжные гонки» в МБОУ «Юськинская СОШ» имеются необходимые кадровые, материально-технические, информационно-методические ресурсы.

Кадровые ресурсы включают наличие в школе двух специалистов с высшим педагогическим образованием по специальности «физическая культура» по специализации «тренер по лыжным гонкам», со стажем работы в области физической культуры и спорта не менее 15 лет.

Материально-технические ресурсы: в школе имеется оборудованный шведскими стенками и съемными турниками спортивный зал с помещением для спортивных снарядов, спортивная площадка с набором гимнастического оборудования, стадион с футбольным полем и асфальтированной беговой дорожкой; спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки: лыжный инвентарь, стол для подготовки лыж, лыжная мазь и парафин, скакалки, эспандеры, нагрудные номера, гимнастические маты, волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи. Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий имеется компьютерный класс с выходом в Интернет (провайдера Ростелеком с типом подключения PPPoE), несколько компьютеров оборудованы камерами и микрофонами.

Информационно-методические ресурсы: Для реализации программы «Лыжные гонки» в школе имеется рабочая программа курса, диагностический материал и методическая литература (видеозаписи, ЭОР, памятки инструкции по технике безопасности в спортивном зале, литература по основным разделам программы), разработано Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Юськинская СОШ» и рабочей программе к ней.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации/контроля

Применяются для определения результативности усвоения программы.
Включают в себя тестирование, контрольные старты, сдачу нормативов.

Оценочные материалы

Контроль №1

Тест

Вопрос 1

К какому веку относится первое употребление на Руси самого термина – «лыжи»

Варианты ответов

- 1) 12 век
- 2) 15 век
- 3) 19 век

Вопрос 2

Где находятся самые древние лыжи ?

Варианты ответов

- 1) в Лыжном музее Норвегии
- 2) в Лыжном музее в Осло
- 3) в Лыжном музее Сочи

Вопрос 3

На какой местности проводились первые соревнования?

Варианты ответов

- 1) на равнине,
- 2) в горной местности,
- 3) на равнине и гористой местности.

Вопрос 4

Где и когда были проведены впервые в России международные лыжные соревнования с участием сильнейших финских лыжников?

Варианты ответов

- 1) 22 февраля 1918 г. в Петербурге,
- 2) 22 февраля 1913 г. в Москве,
- 3) 22 февраля 1913 г. в Петербурге.

Вопрос 5

Где и когда состоялся первый всероссийский чемпионат в лыжной гонке на 30 км с раздельным стартом?

Варианты ответов

- 1) 17 февраля 1915 года в Киеве,
- 2) 7 февраля 1910 году в Москве.
- 3) 7 Января 1918 года в Москве.

Вопрос 6

13 февраля 1894 году были проведены первые соревнования по лыжному спорту, где они проходили? .

Варианты ответов

- 1) в Москве,

2) в Петербурге.

3) в Сочи.

Вопрос 7

Как назывались в древнейшие времена приспособления, облегчающие передвижение по снегу

Варианты ответов

1) «снегоступы»

2) " лижеступы"

3) салазки

Вопрос 8

Кто входил в основном в Московский клуб лыжников?

Варианты ответов

1) хоккеисты,

2) фигуристы,

3) велосипедисты.

Вопрос 9

Где состоялось первое в России соревнование на скользящих лыжах на дистанции 3 версты с участием небольшой группы лыжебежцев?

Варианты ответов

1) на Мамаевом кургане,

2) в степи,

3) на Ходынском поле.

Вопрос 10

Где широко применяли в середине 15 века лыжи?

Варианты ответов

1) на прогулках,

2) на охоте,

3) в военном деле.

Вопрос 11

Кто стал первым чемпионом России по лыжным гонкам?

Варианты ответов

1) А. Немухин

2) Павел Бычков.

3) К. Фогельман

Критерии оценивания и ответы

1-1, 2-2, 3-1, 4-1, 5-2, 6-2, 7-1, 8-3, 9-3, 10-3, 11-2

Высокий уровень – 10-11 верных ответов;

Средний уровень – 7-9 верных ответов;

Низкий уровень – 4-6 верных ответов.

Контроль №2, №6 (сдача нормативов)

Бег 60м.

Выполняются на дорожке стадиона, или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся,

фиксируется время с точностью до десятой доли секунды;

Прыжки в длину с места

Ис.п.-у стартовой линии ноги параллельно, взмах двумя руками, толчок двумя ногами, приземление одновременно на две ноги. Измерение стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, три попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Критерий освоения программы – положительная динамика, улучшение показателей

Высокий уровень – положительная динамика показателей на более, чем 40%.

Средний уровень - положительная динамика показателей до 39%.

Низкий уровень – отсутствие положительной динамики.

Контроль №3, №7 (сдача нормативов)

Подтягивание на перекладине.

Ис.п. - вис на перекладине, руки выпрямлены, хват сверху. Максимальное число раз, подтягиваться до положения подбородок выше уровня перекладины. Запрещены вспомогательные движения телом

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Ис.п. – упор лёжа, руки выправлены. При г сгибании рук коснуться грудью поверхности предмета или контактной платформы. Запрещены вспомогательные движения телом (в тазобедренных суставах);

Критерий освоения программы – положительная динамика, улучшение показателей.

Высокий уровень – положительная динамика показателей на более, чем 40%.

Средний уровень - положительная динамика показателей до 39%.

Низкий уровень – отсутствие положительной динамики.

Контроль №4 (контрольные старты)

Бег на лыжах классическим стилем с фиксацией времени.

Критерий освоения программы – уверенное передвижение классическим стилем, завершение дистанции

Высокий уровень – соблюдение техники классического лыжного хода на 8-100% протяженности дистанции, завершение дистанции согласно нормативу времени.

Средний уровень - соблюдение техники классического лыжного хода на 60-70% протяженности дистанции, завершение дистанции согласно нормативу времени.

Низкий уровень – несоблюдение техники классического лыжного хода по всей дистанции и/или сход с дистанции.

Контроль №5(контрольные старты)

Бег на лыжах коньковым стилем с фиксацией времени.

Критерий освоения программы – уверенное передвижение коньковым стилем, завершение дистанции

Высокий уровень – соблюдение техники конькового лыжного хода на 8-100% протяженности дистанции, завершение дистанции согласно нормативу времени.

Средний уровень - соблюдение техники конькового лыжного хода на 60-70% протяженности дистанции, завершение дистанции согласно нормативу времени.

Низкий уровень – несоблюдение техники конькового лыжного хода по всей дистанции и/или сход с дистанции.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Подготовка юного лыжника осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определённых навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике лыжных ходов, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают

в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Для проведения контрольного занятия по сдаче нормативов используется соответствующая литература, содержащая эти нормативы.

Нормативы по контрольным упражнениям

№	Упражнения	10-12 лет		13-15 лет		16-17 лет	
		юн	дев	Юн.	Дев	юн	дев
1	Бег 60 м.(сек)	10.5- 11.5	11.5- 12.5	10.0- 11.5	11.0- 12.0	9.5- 10.5	10.5- 11.5
2	Прыжки в длину с места (см)	160- 180	140- 160	170- 190	150- 170	180- 200	160- 180
3	Подтягивание на перекладине из виса/из виса лежа	7	10	10	13	15	20
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	17	12	23	18	28	21
5	Бег на лыжах классический стиль 3 км	13.30- 14.30	16.30 - 17.30	12.30- 13.30	15.30- 16.30	12.00- 13.00	15.00- 16.00
6	Бег на лыжах коньковый стиль 3км	13.00- 14.00	16.00 - 17.00	12.00- 13.00	15.00- 16.00	11.00- 12.00	14.00- 15.00

Для реализации дистанционных технологий используются электронные образовательные ресурсы.

История лыжного спорта в России: <http://www.youtube.com/watch?v=hc1gBhgmwfs>

Классический лыжный ход: <http://www.youtube.com/watch?v=bTogN0BqznY>

Коньковый лыжный ход: <http://www.youtube.com/watch?v=FxDYmz35TuQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=lhDuUrsSouw>

<http://www.youtube.com/watch?v=8rMJc2rDI2w>

Техника спуска на лыжах: <http://www.youtube.com/watch?v=1myb0FJ9yrA>

Техника подъема: <http://www.youtube.com/watch?v=s7FrIChWoFo>

Техника торможения: <http://www.youtube.com/watch?v=CUyiR2-ctvU>

<http://www.youtube.com/watch?v=jCfpXB8OhTM>

Техника поворотов: <http://www.youtube.com/watch?v=j1i5UQXbTSS>

<http://www.youtube.com/watch?v=LGWaLb5d10Q>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ, КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Характеристика группы «Лыжные гонки»

В состав группы входят учащиеся МБОУ «Юськинская СОШ» преимущественно 11-14 лет в количестве 10-20 человек. Это в основном учащиеся 5-8 класса.

Цель воспитания обучающихся в школе по программе «Лыжные гонки»: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе занятий физической культурой, формирование у обучающихся чувства патриотизма, взаимного уважения.

Задачи воспитания по программе «Лыжные гонки»: усвоение учащимися знаний, норм, традиций, которые выработало российское общество в области физической культуры и спорта; формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям; приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений в жизни, практической деятельности.

Результаты достижения цели и решения задач воспитания представляются в форме целевых ориентиров ожидаемых результатов воспитания по основным направлениям воспитания.

Направления воспитания	Целевые ориентиры
Патриотическое	Знающий и уважающий достижения нашей общей Родины – России в спорте
Физическое	Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и других людей. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Проявляющий неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков, игровая и иные формы зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья. Знающий и соблюдающий правила безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Способный адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе

	<p>осмысляя собственный опыт.</p> <p>Умеющий осознавать эмоциональное состояние своё и других людей, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p> <p>Обладающий первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.</p>
Трудовое	<p>Уважающий труд, результаты трудовой деятельности своей и других людей.</p> <p>Проявляющий интерес к практическому изучению, связанных с физической культурой и спортом</p>

Работа с родителями

Работа с родителями или законными представителями школьников осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и школы в данном вопросе. Работа с родителями или законными представителями школьников осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

На групповом уровне:

- родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания школьников;
- семейный (родительский) всеобуч (лекториум), на котором родители могли бы получать ценные рекомендации и советы от профессиональных психологов, врачей и обмениваться собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;
- Совет отцов, участвующие в организации соревнований.

На индивидуальном уровне:

- работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- участие родителей в педагогических консилиумах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общешкольных и внутриклассных мероприятий воспитательной направленности;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Воспитательные задачи (целевые ориентиры) решаемые в ходе мероприятия	Сроки
Школьная спартакиада			
1.	Осенний кросс	Проявляющий интерес к практическому изучению, связанных с физической культурой и спортом	Сентябрь
2.	Дартс		Октябрь
3.	Баскетбол		Ноябрь
4.	Шахматы		Декабрь

5.	Лыжная эстафета	<p>Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и других людей.</p> <p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность).</p> <p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков, игровая и иные формы зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Знающий и соблюдающий правила безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде.</p> <p>Умеющий осознавать эмоциональное состояние своё и других людей, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p>	Январь
6.	Зарница		Февраль
7.	Волейбол		Март
8.	Весенний кросс		Апрель
9.	Эстафета Мира		Май
Другие мероприятия			
10.	Школьный турслет	<p>Обладающий первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям. Способный адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным,</p>	Октябрь

		информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт.	
11.	День спорта	Знающий и уважающий достижения нашей общей Родины – России в спорте	Апрель
12.	Субботник «Зеленая весна»	Уважающий труд, результаты трудовой деятельности своей и других людей.	Апрель
13.	Смотр песни и строя		Май

Список литературы

- Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск - 2004.
Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Киев – 2002.
Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М. -
Колеман Э.«Питание для выносливости», Мурманск - 2005.
Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе» Ижевск - 1999г.
Осинцев В.В. «Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика» И. - 1996г. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М. - 2001г.
Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М. - 2001. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М. - 2004.
Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника» М. - 1999.
Смирнов Г., Масленников И. «Азбука спорта. Лыжные гонки» М. - 1999. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М. - 2002.

Интернет ресурсы:

- Лыжный спорт (www.skisport.ru)
Федерация лыжных гонок России(www.flgr.ru)
Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины « Лыжный спорт». - Учебное пособие. 2016. 2.
Бутин И.М. Лыжный спорт - М., Изд. центр «Академия» 2000 год. 3. Велашков К.Ю., Грозин Ю.А. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков, - Теория и практика физической культуры 1977. №3 - 27с

ЭОР

- История лыжного спорта в России: <http://www.youtube.com/watch?v=hc1gBhgmwfs>
Классический лыжный ход: <http://www.youtube.com/watch?v=bTogN0BqznY>
Коньковый лыжный ход: <http://www.youtube.com/watch?v=FxDYMz35TuQ>
<http://www.youtube.com/watch?v=lhDuUrsSouw>
<http://www.youtube.com/watch?v=8rMJc2rDI2w>
Техника спуска на лыжах: <http://www.youtube.com/watch?v=1myb0FJ9yrA>
Техника подъема: <http://www.youtube.com/watch?v=s7FrIChWoFo>

Техника торможения: <http://www.youtube.com/watch?v=CUyiR2-ctvU>
<http://www.youtube.com/watch?v=jCfpXB8OhTM>

Техника поворотов: <http://www.youtube.com/watch?v=j1i5UQXbTSs>
<http://www.youtube.com/watch?v=LGWaLb5d10Q>