

**Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества
пгт Юрья Юрьянского района Кировской области**

Рассмотрена
Методическим советом
Протокол № 1 от 14.08. 2020 г.

Утверждено
Приказ № 21 от 17 .08. 2020
Директор Н.П.Гордина



**Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
« ЮНЫЙ ЛЫЖНИК »**

**физкультурно-спортивной направленности
(предметная деятельность – физическая культура)**

для детей 9-16 лет

Срок реализации 3 года

*Составитель: Русаков М.А.,
педагог дополнительного образования*

Юрья-2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный лыжник» физкультурно-спортивной направленности является адаптированной. Она разработана на основе программы «Лыжные гонки» старшего тренера-преподавателя детско-юношеской спортивной школы (МКОУ ДО ДЮСШ): Вяткина. В, Ю

При подготовке данной программы учитывались требования следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации и Государственной программой «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 гг»
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ",
6. Постановление Правительства РФ от 10 июля 2013 г. № 582 "Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обновления информации об образовательной организации",
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 апреля 2014 года № 06-381 «О направлении методических рекомендаций».
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (далее – Приказ № 816)
9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД 39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
11. -Распоряжение Министерства образования Кировской области от 01.04.2020 №375 «Об организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного образования Кировской области»

Актуальность программы в том, что она формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования.

Отличительные особенности программы: программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников – гонщиков на этапах от начальной подготовки до спортивного совершенствования.

Программа ориентирована на детей 9 – 16 лет. В основу комплектования учебных групп положена система подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом. Зачисление во все группы производится по заявлению поступающего при согласии родителей и разрешения врача – педиатра(при наличии медицинской справки). Этап начальной спортивной специализации наиболее важный этап, т.к.:

- закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств;

- в более раннем возрасте легче обучаются технике лыжных ходов;

- быстрее овладевают умениями и навыками всех видов упражнений тренировочного процесса.

Продолжительность занятия не должна превышать 2-х академических часов. Перевод занимающихся в группу следующего года обучения осуществляется на основании выполнения переводных нормативных показателей. Занимающиеся, не выполнившие эти требования, могут продолжить обучение повторный год. В учебно-тренировочных группах вводится специальная физическая подготовка, ориентированная на лыжные гонки и в более старшем возрасте она занимает большую часть времени. Продолжительность занятия в учебно-тренировочных группах не должна превышать 3-х академических часов.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- личностное развитие детей, укрепление их здоровья, удовлетворение интересов, склонностей и дарований, организация разумного досуга на основе занятий лыжным спортом.

Программа позволяет последовательно решать **ЗАДАЧИ** физического воспитания занимающихся на протяжении всего периода обучения, формируя у них:

- ◆ укрепление здоровья и всестороннее развитие занимающихся на занятиях по лыжной подготовке;
- ◆ потребность в регулярных занятиях и осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личности;
- ◆ арсенал разносторонних двигательных умений и навыков: лыжных, легкоатлетических, гимнастических, силовых, игровых;
- ◆ морально - волевые и нравственные качества;
- ◆ высокий уровень работоспособности;
- ◆ стремление к достижению высоких спортивных результатов по лыжным гонкам, ОФП, кроссу.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

- Улучшение материально-технической базы: приобретение беговых лыжных ботинок, палок, беговых лыж, комбинезонов, тренажёров;
- Обеспечение нормативно - правовой базы;
- Повышение массовости занимающихся лыжным спортом детей, подростков и молодежи через: СМИ, наборы учащихся в начальных классах, индивидуальные беседы, посещение уроков физической культуры, агитацию на родительских собраниях, постоянная подготовка информации о ведущих российских и зарубежных лыжниках – гонщиках, организация походов, спортивно - оздоровительных лагерей;
- Выявление и реальная поддержка перспективных спортсменов и повышение уровня их спортивного мастерства путём дифференцированного обучения, участия в районных, отборочных областных соревнованиях и матчевых встречах.
- Совершенствование учебно - воспитательного процесса: развитие мотивации личности, взаимодействие с семьёй, помощь в профессиональном определении, торжественное присвоение спортивных разрядов.

ФОРМЫ, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальное планирование;
- соревнования, матчевые встречи;
- спортивно – оздоровительные лагеря;
- судейская практика учащихся;
- однодневные и многодневные туристические походы;
- творческие развлекательные и спортивно – массовые мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- чат, видео уроки, форумы, мастер-классы, аудио лекции»

методы учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, гибкое планирование с учётом погодных условий и состоянием занимающихся;
- беседы, направленные на воспитание: волевого, целеустремлённого характера; психологической устойчивости; саморегуляции; преодоление неожиданных и трудных препятствий; морально-этических норм; командного духа;
- анализ, обобщение, выводов и принятия решений;
- игра;
- соревнования;
- самостоятельная работа;

принципы учебно-тренировочного процесса:

- принцип доступности и добровольности;
- принцип лично - ориентированного подхода к обучающимся;
- принцип практической направленности;
- принцип непрерывности и последовательности;
- принцип учёта индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся;
- принцип вариативности;
- принцип преемственности;
- принцип результативности.

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РАБОТЫ

в группах начальной подготовки (1 год обучения)

- ◆ стабильность состава групп;
- ◆ выполнение требований - тестов по ОФП;
- ◆ количество занимающихся, переведённых в учебно-тренировочные группы.

в учебно-тренировочных группах (2,3 год обучения)

- ◆ стабильность состава групп;
- ◆ уровень физического развития и функционального состояния;
- ◆ выполнение контрольных, переводных и выпускных нормативов;
- ◆ результаты, достигнутые в областных соревнованиях и матчевых встречах;
- ◆ динамика спортивно – технических показателей;
- ◆ подготовка спортсменов - инструкторов и судей по спорту;

Условия реализации программы:

Программа предназначена для детей 9 – 11 лет - 1 год обучения (6 часов в неделю), 12-13 лет – 2 год обучения (6 часов в неделю), для детей 14 – 16 лет – 3 год обучения (6 часов в неделю). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Если предусматривается организация онлайн уроков (консультаций); в таком случае видео, аудиозапись учебных материалов должна быть направлена учащемуся не позднее времени урока по действующему расписанию. В период дистанционного обучения педагог дополнительного образования должен располагать следующей информацией:

- контактные телефоны учащихся объединения и их родителей;
- адрес электронной почты учащегося и/или одного из родителей;
- наличие/отсутствие/ интернет- связи с учащимися;
- расписание занятий объединения на неделю;
- еженедельный анализ выполнения заданий по программе;
- ежедневный анализ состояния здоровья учащихся.

Педагог дополнительного образования не реже одного раза в неделю доводит до родителей необходимую информацию организационного характера, а также информацию о выполнении учащимся заданий, отвечает на вопросы. Родители осуществляют систематический контроль выполнения обучающимися домашних заданий в режиме дистанционного обучения, обеспечивают оперативную связь с педагогами для получения информации о ходе образовательного процесса. Родители (законные представители) систематически контролируют соблюдение детьми разумного режима использования компьютерной техники, не допускают перегрузок учащихся.

Обучающихся, выполнявших задания и не усвоивших пройденный учебный материал, педагог имеет право пригласить на индивидуальные консультации.

Организация процесса обучения

Объединение создается на добровольных началах. При зачислении каждый ребенок предоставляет **медицинскую справку от врача** о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься лыжными гонками.

Занятия в объединении проводятся на базе ЦДТ, для работы объединения необходимо помещение для теоретических и практических занятий (класс, кабинет) и спортивный зал для занятий общей физической подготовкой. Часть занятий проводится в близлежащей зоне поселка, в т.ч. в Заречном парке.

Одно из важнейших требований - соблюдение правил безопасности и предупреждения травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, старта, похода. Руководитель постоянно знакомит детей с правилами техники безопасности.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Рекомендуемый состав группы 1-го года обучения – 15 человек, 2-го – 12 человек и 3-го года обучения – 10 человек.

Время, отведенное на обучение, составляет 210 часов в каждый год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по три 45-минутных урока с перерывом в 10 минут.

Темы занятий выбираются с логикой образовательного процесса. Так, например, занятия по общей физической подготовке реализуются в течение всего учебного курса, что позволяет ребятам получать необходимые физические нагрузки.

Практические занятия на местности, походы выходного дня, многодневные походы организуются в каникулярное время не только с учебно-тренировочной целью, но и с целью наполнения активно-деятельным содержанием свободного времени детей и подростков. Для практических занятий и для участия в соревнованиях имеется лыжный инвентарь. Личное снаряжение рекомендуется подготовить каждому учащемуся индивидуально.

Техническое обеспечение применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

Учебный процесс с использованием дистанционных образовательных технологий обеспечивается следующими техническими средствами:

- программным обеспечением для доступа к локальным и удаленным серверам с учебной информацией и рабочими материалами для участников учебного процесса;
- локальной сетью с выходом в Интернет, с пропускной способностью, достаточной для организации учебного процесса и обеспечения оперативного доступа к учебно-методическим ресурсам.

Родители (законные представители) обеспечивают техническую и организационную поддержку дистанционного обучения путем оснащения домашнего (дистанционного) учебного места учащегося специальным учебным оборудованием и средствами дистанционной связи
Учащиеся дома должны иметь:

- персональный компьютер или другой гаджет с возможностью воспроизведения звука и видео с выходом в Интернет.

При отсутствии у обучающегося компьютерной техники родители должны проинформировать учреждение и совместно с администрацией и педагогом найти решение данной проблемы путём получения обучающего материала на бумажном носителе или в иной форме.

Техническое обеспечение применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий включает:

– серверы для обеспечения хранения и функционирования программного и информационного обеспечения;
– средства вычислительной техники и другое оборудование, необходимое для обеспечения эксплуатации, развития, хранения программного и информационного обеспечения,

Основной формой организации процесса обучения является **учебное тренировочное занятие**. В зависимости от целей и задач программа предусматривает следующие типы занятий:

- **собственно, обучающее занятие** - овладение знаниями и умениями, передача знаний от педагога к учащимся;
- **учебное занятие по осмыслению знаний и их закреплению;**
- **учебное занятие** - формирование умений, навыков и применение знаний на практике;
- **тренировочное учебное занятие** - отработка умений и навыков;
- **контрольное занятие;**
- **общеразвивающее и воспитательное занятие** - формирование и развитие определенных личностных качеств ребенка.

Контроль результатов обучения и диагностика достижений

Формы и методы диагностики освоения учащимися программы:

- непрерывное наблюдение за детьми на занятиях;
- тестовые, контрольные задания учащимся;
- демонстрационные методы (соревнования);
- анализ выступлений на соревнованиях;
- анализ и отслеживание состава сохранности контингента;
- анкетирование, рейтинг;
- беседы с родителями
- **при дистанционном обучении** итогом работы может быть участие в видеоконференции (выступление), тестовая работа и др.

Зачет результатов обучения осуществляется в порядке и формах, установленных организацией самостоятельно и указанных в программе».

По каждому методу составляется диагностическая карта, которая выглядит следующим образом:

1. Содержание контрольного задания.
2. Задачи (для чего дается каждое задание?).
3. Показатели (что проверяется?).
4. Критерии (за что и какие оценки/баллы ставятся, как оценивается?).
5. Статистика выполнения в процентном соотношении
6. Анализ и выводы.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2 раз в течение каждого года занятий) диагностики и тестирования обучающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем,

интенсивность и продолжительность нагрузок, уровень усвоения основных знаний и умений. Кроме этого, проводятся тесты с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников, с целью сопоставления и прослеживания динамики физического развития обучающихся. В начале учебного года проводится входное тестирование и диагностика, а в конце учебного года – констатирующее тестирование и диагностика. Этим диагностика не исчерпывается. Она осуществляется в течение всего учебного времени, т.е. проводится текущий контроль.

Диагностика достижений учащихся устанавливается по следующим показателям:

- уровень усвоения основных знаний, умений и навыков;
- уровень развития физических данных учащихся;
- выполнения спортивных разрядов.

Уровень усвоения основных знаний и умений проявляется через:

- системность знаний учащихся;
- способность применения полученных знаний и умений на практике;
- участие в соревнованиях и массовых мероприятиях.

Успешность освоения программы оценивается на основании контрольных занятий, результатов соревнований, выполнения спортивных разрядов.

Использование вышеперечисленных методов диагностики и формы их применения дают педагогу достаточно полную, всестороннюю информацию об уровне физического развития детей и результативности их обучения.

Знания и умения, которыми овладели подростки и которые выясняются в процессе общения с педагогом (особенно в условиях походов, практических занятий на местности, соревнований, когда педагог находится с детьми в тесном контакте на протяжении продолжительного времени) и являются показателями результативности обучения и воспитания.

Показателем освоения программы может служить выполнение учащимися спортивных разрядов по лыжным гонкам.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Знания, умения и навыки членов объединения при завершении 1-го года обучения

В результате освоения образовательной программы занимающиеся должны:

знать и иметь представление:

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

• **уметь:**

- вести дневник самонаблюдения;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- классифицировать способы лыжного хода;
- владеть техникой ходьбы на лыжах классическим способом
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях, при обморожении;

• **демонстрировать уровень физической подготовленности
1 год обучения (9-11 лет)**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	5,0 сек	5,7 сек
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе (м)/ в висе лёжа(д) (кол-во раз)	180 см 5 раз	165 см 18 раз
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км	4,5 мин 4,3 мин	5,1 мин 4,8 мин
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	8,6	9,1

***Знания, умения и навыки членов объединения
при завершении 2-го года обучения***

В результате освоения образовательной программы занимающиеся должны:

знать и иметь представление:

- о правилах лыжного спорта.
- об истории развития лыжного спорта в России.
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в будущей жизни;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- **уметь:**
 - вести дневник самонаблюдения;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - классифицировать способы лыжного хода;
 - владеть техникой ходьбы на лыжах классическим способом, свободным стилем, техникой спусков и подъемов, торможений.
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях, при обморожении;
- **демонстрировать уровень физической подготовленности**

♦ **2 год обучения (12-13 лет)**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	4,8 сек	5,0 сек
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе (м), в висе лёжа(д) (кол-во раз)	200 см 9	180 см 18
К выносливости	Бег 1000 м(д), 2000 м (м) Передвижение на лыжах 2 км	10 мин 8,3 мин	3,5 мин 8,5 мин
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	8,6

***Знания, умения и навыки членов объединения
при завершении 3-го года обучения***

В результате освоения образовательной программы занимающиеся должны:

знать и иметь представление:

- о правилах лыжного спорта, судейства соревнований.
- об истории развития лыжного спорта в России.
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в будущей жизни;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- **уметь:**
 - составлять индивидуальный план занятия;
 - проводить судейство по лыжным гонкам
 - определять уровень индивидуального физразвития и двигательной подготовленности;
 - классифицировать способы лыжного хода;
 - владеть техникой ходьбы на лыжах классическим способом, свободным стилем.
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях, при обморожении;
 - соблюдать правила экипировки и использования лыжного инвентаря на занятиях лыжными гонками.
- **демонстрировать уровень физической подготовленности**

♦ **3 год обучения (14-16 лет)**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	4,3	4,8
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	225	200
	Сгибание рук в висе (ю)/ в висе лёжа (д) (кол-во раз)	15	25
К выносливости	Бег 2000 м(д), 3000 (ю)	13,4 мин	10 мин
	Передвижение на лыжах 2км (д), 3км (ю)	12,5 мин	8,2 мин
К координации	Челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,4

Учебный план на 35 недель занятий

№	Содержание занятий	Год обучения		
		I	II	III
I	Теоретическая подготовка	24	22	18
II	Практическая подготовка	186	188	192
1	Общая физическая подготовка	30	31	35
2	Специальная физическая подготовка	30	30	34
3	Технико-тактическая подготовка	14	13	7
4	Участие в соревнованиях	6	6	11
5	Контрольные нормативы	4	4	6
III	Медицинское обследование	4	4	4
	ИТОГО: часов	210	210	210

Учебно-тематический план 1 года обучения.

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Теория	10	10	
	Вводная часть	1	1	
	История развития лыжного спорта в России.	1	1	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
	Место для занятий	1	1	
	Оборудование, инвентарь	1	1	
	Гигиена спортсмена	1	1	
	Режим дня. Закаливание организма.	2	2	

	Техника безопасности.	2	2	
2	Общесфизическая подготовка	30		30
	Укрепление мышц брюшного пресса ,плечевого сустава	11		11
	Бег, беговые упражнения	10		10
	Прыжковые упражнения	12		12
	Подвижные игры	10		10
	Эстафеты	7		7
3	СФП	30		30
	Имитация с палками (шаговая)	12		12
	Имитация без палок (прыжковая)	10		10
	Лыжная подготовка	30		30
4	Технико-тактическая подготовка	14	4	10
5	Участие в соревнованиях	6		6
6	Контрольные нормативы	4		4
7	Врачебный контроль, предупреждение травм	4		4
	ВСЕГО часов в год	210	24	186

Содержание

1. Теория

Правила лыжного спорта.

Место занятий.

Оборудование, инвентарь.

История развития лыжного спорта в России.

Краткие сведения о строении и функции организма человека.

Гигиена. Спортивная повседневная одежда, обувь, режим для юного спортсмена.

2.Общая физическая подготовка

Бег, беговые упражнения.

Укрепление мышц брюшного пресса, плечевого сустава.

Прыжковые упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты.

3.Специальная физическая подготовка

Имитация с палочками (шаговая)

Имитация без палочек (прыжковая)

Лыжная подготовка.

4.Техника и тактика лыжных гонок

Понятие о технике лыжного спорта.

Классификация способов передвижения на лыжах

Обучение общей схеме выполнения классических ходов, передвижения на лыжах.

Имитационные упражнения.

5.Участие в соревнованиях

Участие в районных, областных соревнованиях.

6.Выполнение контрольных нормативов

Промежуточная, итоговая аттестация.

7.Врачебный контроль, предупреждение травм

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

Учебно-тематический план 2 года обучения.

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Теория	10	10	
	Вводная часть	1	1	

	История развития лыжного спорта в России.	1	1	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
	Место для занятий	1	1	
	Оборудование, инвентарь	1	1	
	Гигиена спортсмена	1	1	
	Режим дня. Закаливание организма.	2	2	
	Техника безопасности.	2	2	
2	Общефизическая подготовка	31		31
	Укрепление мышц брюшного пресса ,плечевого сустава	11		11
	Бег, беговые упражнения	10		10
	Прыжковые упражнения	12		12
	Подвижные игры	10		10
	Эстафеты	7		7
3	СФП	30		30
	Имитация с палками (шаговая)	12		12
	Имитация без палок (прыжковая)	10		10
	Лыжная подготовка	30		30
4	Технико-тактическая подготовка	13	2	11
5	Участие в соревнованиях	6		6
6	Контрольные нормативы	4		4
7	Врачебный контроль, предупреждение травм	4		4
	ВСЕГО часов в год	210	22	188

Содержание

1. Теория

Правило лыжного спорта.

Место занятий.

Оборудование, инвентарь.

История развития лыжного спорта в России.

Краткие сведения о строении и функции организма человека.

Гигиена. Спортивная повседневная одежда, обувь, режим для юного спортсмена.

2.Общая физическая подготовка

Бег, беговые упражнения.

Укрепление мышц брюшного пресса, плечевого сустава.

Прыжковые упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты.

3.Специальная физическая подготовка

Имитация с палочками (шаговая)

Имитация без палочек (прыжковая)

Лыжная подготовка.

4.Техника и тактика лыжных гонок

Классификация способов передвижения на лыжах

Обучение общей схеме выполнения классических ходов, передвижения на лыжах.

Имитационные упражнения.

5.Участие в соревнованиях

Участие в районных, областных соревнованиях.

6.Выполнение контрольных нормативов

Промежуточная, итоговая аттестация.

7.Врачебный контроль, предупреждение травм

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

Учебно-тематический план 3 года обучения.

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Теория	2	2	
	Вводная часть	1	1	
	Российские лыжники на Олимпийских играх	2	2	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
	Оказание первой помощи при травмах	3	3	
	Оборудование, инвентарь	1	1	
	Гигиена спортсмена	1	1	
	Режим дня. Закаливание организма.	2	2	
	Основные средства восстановления	2	2	
	Правила соревнований по лыжным гонкам	3	3	
2	Общеспортивная подготовка	35		35
	Укрепление мышц брюшного пресса	11		11
	Бег на длинные дистанции	10		10
	Прыжковые упражнения	12		12
	Подвижные игры	10		10
	Эстафеты	7		7
3	СФП	34		34
	Передвижение по равнинной местности	12		12
	Циклические упражнения	10		10
4	Техническая и тактическая подготовка	30		30
5	Участие в соревнованиях	11		11
6	Контрольные нормативы	6		6
7	Врачебный контроль, предупреждение травм	4		4
	ВСЕГО часов в год	210	18	192

Содержание

1. Теория

Российские лыжники на Олимпийских играх.

Строение и функции организма.

Оборудование, инвентарь.

Оказание первой помощи при травмах.

Питание, самоконтроль.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

2. Общая физическая подготовка

Бег на длинные дистанции, беговые упражнения

Укрепление мышц брюшного пресса, мышц плечевого сустава

Прыжковые упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты.

3.Специальная физическая подготовка

Передвижение по равнинной местности

Циклические упражнения

Лыжная подготовка.

4.Техника и тактика лыжных гонок

Упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.

Совершенствование основных элементов техники классического хода, свободного хода.

Техника спусков и подъёмов.

5.Участие в соревнованиях

Участие во внутренних соревнованиях.

Выступление на районном , областном уровне.

6.Выполнение контрольных нормативов

Промежуточная, итоговая аттестация.

7.Зачётные требования: отработка зачётных требований.

8.Врачебный контроль, предупреждение травм

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

Методическое обеспечение программы

Продолжительность занятия не должна превышать 2-х академических часов. Перевод занимающихся в группу следующего года обучения осуществляется на основании выполнения переводных нормативных показателей. Занимающиеся, не выполнившие эти требования, могут продолжить обучение повторный год. В учебно-тренировочных группах вводится специальная физическая подготовка, ориентированная на лыжные гонки и в более старшем возрасте она занимает большую часть времени. Продолжительность занятия в учебно-тренировочных группах не должна превышать 3-х академических часов.

Весенне - летний апрель – июнь ПЕРЕХОДНЫЙ	Летне - осенний сентябрь – ноябрь ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	Зимний декабрь – март СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ
- повышение ОФП; - совершенствование техники имитационных упражнений; - овладение теоретическими знаниями по принципам самоконтроля, питания, гигиены, восстановления организма	- развитие и совершенствование основных физических качеств и функциональных возможностей; - увеличение интенсивности тренировочных занятий; - повышение СФП	- развитие специальной выносливости; - поддержание высокого уровня общей и силовой выносливости; - совершенствование техники передвижения на лыжах; - приобретение опыта выступлений в соревнованиях
СРЕДСТВА		
- подвижные игры; - спортивные игры; - элементы гимнастики,	- кроссы различной интенсивности и объёмов; - имитация лыжных ходов в	- передвижение на лыжах с различной интенсивностью и на различном рельефе;

акробатики, лёгкой атлетики, единоборства; - ходьба; - походы пешие, на велосипедах	подъёмы: шаговая, прыжковая с палками и без них; - прыжки и многоскоки; - специальные силовые упражнения; - передвижение на лыжероллерах; - спортивные и подвижные игры; - плавание и гребля; - езда на велосипеде	- бег; - ОРУ; - спортивные и подвижные игры
МЕТОДЫ		
- равномерный; - игровой; - контрольный.	- равномерный; - переменный; - повторный; - интервальный; - распределённый (силовой подготовки); - контрольный	- переменный; - интервальный; - повторный; - соревновательный - равномерный.

Досуговая деятельность: практические занятия на местности, походы выходного дня, многодневные походы организуются в каникулярное время не только с учебно-тренировочной целью, но и с целью наполнения активно-деятельным содержанием свободного времени детей и подростков.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

- приглашение родителей на тренировки, соревнования, походы, спортивные культурно – массовые развлечения;
- проведение индивидуальных бесед;
- посещение семей.

Материально-техническая база:

Перечень необходимого оборудования:

Наименование	Количество
Лыжи	20 пар
Палки лыжные	20 пар
Ботинки лыжные	20 пар
Секундомер	1 шт.
Мячи для спортигр	9 шт.
Гантели	10 шт
Скакалки	10 шт
Тренажер многофункциональный	1 шт.

- спортивный зал;
- родительские средства, т.к. расходы на участие в походах и соревнованиях несут родители обучающихся.

Список используемой литературы

Книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б. Кофмана, Г.И. Погодаева, 1998г.

- В.М. Видякин Система лыжной подготовки детей и подростков» Волгоград 2006г.
Журнал «ФК в школе» 2001-2005гг.
Г.П. Богданов «Лыжный спорт в школе» 1975г.
Е.П. Корытников «Учить юных лыжников правильно распределять силы на дистанции» ФК и спорт в школе 1980г.
В.И. Шапошникова «Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков» Москва ФК и С 1970г.
Г.В. Стародубцев «Контрольные упражнения и нормативы для оценки развития физических качеств лыжников-гонщиков» Теория и практика Ф.К. 1971г.
Т.Н. Раменская «Техническая подготовка лыжника». – М. ФК и С. 1999г.

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

- Е.П. Корытников «Учить юных лыжников правильно распределять силы на дистанции» ФК и С в школе 1980г.
Л.К. Дуркин «Определение состояния тренированности детей 11-13л. 14-17л., занимающихся лыжным спортом. Теория и практика ФК», 1970г.
О.П. Попович «Упражнения с резиновыми бинтами в подготовке юных лыжников» ФК и С в школе. 1970г.