****

**Содержание**

**I. Комплекс основных характеристик программы…………………3**

1.1. Пояснительная записка………………………………………………………3

1.2. Цель и задачи программы……………………………………………………6

1.3. Учебный план-график………………………………………………..............7

1.4. Содержание программы………………………………...................................8

# 1.5. Планируемые результаты…………………………………………………..13

# II. Комплекс организационно-педагогических условий программы…15

2.1.Условия реализации программы……………………………………............15

2.2.Формы аттестации и контроля ………………………………………..........15

2.3.Материально-техническое обеспечение……………………………………16

2.4.Формы мониторинга и контроля………………………………………… 18

**III. Методическое обеспечение программы………………………………..19**

3.1. Список литературы ………………....……………………………………..….....20

Приложение…………………………..…………………………….…...............22

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрый лыжник» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется на оборудовании, приобретенном в рамках мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». Программа модифицированная, разработана для учащихся 7-10 лет.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030г. и планом мероприятий по ее реализации от 31 марта 2022г. N678-р

-Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года ( от 29.05.2015 г. №996-р);

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242«Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;

-Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Методическим рекомендациям по формированию механизмов обновления содержания методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения в РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06);

- Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 11.10.2023 г. №1678;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020г. № 28, вступившие в силу 01.01.2021 г. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»

- Календарным учебным графиком муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»

**Актуальность программы** состоит в её значимости для формирования новых ценностных ориентиров подрастающего поколения, необходимости в здоровом образе жизни. В настоящее время значительная часть учащихся занимается физическими упражнениями только на уроках физической культуры, что не позволяет восполнить необходимую двигательную активность. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа учащихся к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Лыжные гонки позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждению интереса к избранному виду спорта.

**Новизна**  программы состоит в том, что программа адаптирована к занятиям с учетом возраста учащихся, а также в особом распределении программного материала. С учетом специфики вида спорта Лыжные гонки определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития учащихся;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнованийподготовка по виду спорта лыжные гонки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности для сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития

обучающихся. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

**Адресат программы:**

В ДЮСШ зачисляют учащихся в возрасте от 7 до 10 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям. Не более 20 человек в группе. Учащиеся приходят с разным уровнем физической подготовки, психологической, нравственными ориентирами. Группы комплектуются по возрастам.

**Срок реализации данной программы:** Реализация данной программы рассчитана на 1 год, 46 недель - 276 часов. С 1 сентября по 31 мая.

*Режим занятий***:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

*Форма обучения* – очная.

*Форма занятий* – групповая.

**Формы проведения занятий:**

Учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные праздники, беседы, просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, зачет.

**1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие психических свойств и физических качеств личности учащихся в условиях занятий лыжным спортом.

**Задачи программы:**

**Образовательные:** - познакомить учащихся с историей развития лыжного спорта, с жизнью выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов;

- познакомить учащихся с правилами личной гигиены и правилами безопасности во время занятий лыжным спортом;

- научить учащихся правилам ухода за лыжами в соответствии с требованиями;

- обучить учащихся основам различных техник передвижения на лыжах с учетом рельефа местности;

- научить учащихся составлять рациональный режим дня с учетом тренировочных занятий и физических нагрузок;

- познакомить учащихся с алгоритмом подготовки и участия в соревнованиях.

**Развивающие:**

- развивать у учащихся физические качества;

- формировать у учащихся навыки личной гигиены и безопасного поведения при занятиях лыжным спортом;

- формировать у учащихся навыки ухода за лыжами и поддержания их в рабочем состоянии;

- формировать у учащихся навыки владения различными техниками передвижения на лыжах с учетом рельефа местности;

- формировать у учащихся навыки соблюдения рационального режима занятий с учетом тренировочных занятий и физических нагрузок;

-формировать у учащихся навыки владения алгоритмом подготовки и участия в соревнованиях.

**Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;

- воспитывать у учащихся сознательный интерес к занятиям лыжными видами спорта;

-воспитывать у учащихся толерантное отношение к окружающим людям, умение работать в команде.  **1.3.Учебный план-график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Наименование раздела | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Форма контроля | Примечание |
| Теория | | | | | | | |
| 1 | | Развитие лыжного спорта в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира. | 1 | 1 |  | Опрос |  |
| 2 | | Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника | 2 | 2 |  | Тест |  |
| 3 | | Сведения о строении и функциях организма | 2 | 2 |  | Опрос |  |
| 4 | | Правила техники безопасности на занятиях | 3 | 3 |  | Тест |  |
| 5 | | Гигиена, врачебный контроль | 2 | 2 |  | Опрос |  |
| 6 | | Правила проведения соревнований | 4 | 4 |  | Наблюдение |  |
| 7 | | Основы техники и тактики лыжных ходов | 15 | 15 |  | Наблюдение |  |
| Практика | | | | | | | |
| 1 | | Общефизическая подготовка | 126 |  | 126 | Наблюдение |  |
| 2 | | Специальная физическая подготовка | 70 |  | 95 | Наблюдение |  |
| 3 | | Основы техники и тактики лыжных ходов | 25 |  | 25 | Наблюдение |  |
| Участие в соревнованиях | | | | | | | |
| 1 | | Первенство района | 10 |  | 10 | Наблюдение |  |
| Контрольные испытания | | | | | | | |
| 1 | Контрольные упражнения | | 8 |  | 8 |  |  |
| 2 | Контрольные тесты | | 8 |  | 8 |  |  |
|  | Итого часов | | 276 | 29 | 247 |  |  |

* 1. **Содержание программы**

**1. Теоретическая подготовка учащихся:**

**1.1.** Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**1.2.** Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

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

**1.3. Сведения о строении и функциях организма человека (2ч)**

1. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость легких составляющие ее объемы.

2. Вентиляция легких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**1.4. Правила проведения и техники безопасности на занятиях.** Поведение. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах**.**

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**1.5. Спортивная гигиена. Врачебный контроль.** **(2ч) -** Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

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

**1.8. Основы техники и тактики лыжных ходов:(14ч)**

1.Классификация лыжных ходов, их разновидности, применение на различных трассах при подъёмах и спусках.

**2. Практическая основы**

**2.1.Общая физическая подготовка (126ч)-**

Общая физическая подготовка (ОФП) независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи – достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества.

Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки учащихся в юношеском возрасте.

**Практические занятия**. *Строевые упражнения.* Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

*Упражнения для развития быстроты.* Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20- 30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

*Упражнения для развития силы.* Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1-3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседания на двух или одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазание и перелазание.

*Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений.* Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняет движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

*Упражнения на равновесие.* Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

*Упражнения для развития выносливости.* Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристические походы, спортивные игры.

*Упражнения на расслабление.* Поочерёдное потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным

расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

*Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.* Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении.

*Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках.* Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8 - 10. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10 - 12.

**2.2 Специальная Физическая подготовка (70ч):**

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.

**2.3.Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика (25 ч)**

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

**2.3. Соревнования (10ч)**

**Теоретические:** Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные), прохождение дистанций.

**Практические:** Подбор снаряжения, инвентаря. Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в районных,

областных и региональных соревнованиях.

**2**.**4. Контрольные упражнения (8ч)**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положение лежа на спине.

**2.5. Контрольные тесты (8ч)**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челночный бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30 сек (количество раз).

**1.5. Планируемые результаты**

После изучения Программы

***Учащиеся будут знать*:**

-историю возникновения и развития лыжного спорта, выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов;

-о строении и функциях человеческого организма, влиянии лыжного спорта на его развитие;

-правила личной гигиены, правила безопасности во время занятий лыжным спортом;

-комплексы упражнений по общефизической и специальной физической подготовке, как необходимых условий при занятиях лыжным спортом;

- алгоритм подготовки и участия в соревнованиях;

-правила организации и проведения лыжных соревнований;

-технику и тактику классического и конькового лыжного хода как основы лыжного спорта

***Уметь:***

-составлять рациональный режим дня с учётом тренировочных занятий и физических нагрузок

-выполнять лыжный ход с применением различных тактик классического и конькового лыжного хода;

-направлять потенциал собственного организма на овладение спортивными нормативами и достижение поставленной цели;

***Владеть:*** устойчивым интересом к занятиям лыжными гонками;

-навыками ухода за лыжами и поддержания их в рабочем состоянии;

-навыками владения различными техниками передвижения на лыжах с учётом рельефа местности;

-развитой мотивацией к познанию и развитию функциональных возможностей собственного организма, укреплению физического и эмоционального здоровья;

-физическими и морально-волевыми качествами лыжника;

личностными компетентностями: целеустремленностью, настойчивостью, инициативой и творческим подходом, ответственностью, толерантностью, чувством товарищества и взаимовыручки;

**Личностные результаты:**

* приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям Лыжными гонками;
* воспитают в себе целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
* сформируют потребности в здоровом образе жизни;
* сформируют потребность в самоорганизации: трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность;
* сформируют принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

**Мета предметные результаты:**

* будут социально адаптированы через занятия лыжами;
* развивать мотивацию к знакомству с окружающим миром, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;
* приобретут и разовьют физические и морально-волевые качества;
* будут осознанно относиться к своему здоровью, разовьют функциональные возможности организма;
* сформируют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

**Предметные результаты:**

* овладеют основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим.

1. **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1.Условия реализации программы**

**Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, 276 часов, с 1 сентября по 31 мая,

включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию, проводятся соревнования.

**2.2.Формы аттестации**

Формы контроля результатов выполнения программы:

Тестирование, наблюдения, опрос, выполнение учащимися практических заданий, выполнение зачетов по ОФП.

Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в условиях реализации программы, так и за рамками, в форме организации и проведения соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы:

Реализация программы предполагает участие в различных соревнованиях, выполнение норм ОФП, выполнение спортивных разрядов.

**2.3.Материально-техническое обеспечение:**

1. Стадион, спортивный зал для тренировок.
2. Методические пособия по изучению отдельных тем или разделов программы, теоретических и практических занятий.
3. Дополнительная литература (по всем темам).
4. Оборудование (в расчёте на 20 человек):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п | **Раздел** | **Наименование** |
| 1 | раздел  «Личная Гигиена» | (индивидуальная) — Полотенце, мочалка, мыло и шампунь. Сланцы. Сменная одежда и обувь |
| 2 | Раздел  «Физическая  культура» | маты гимнастические жесткие, маты поролоновые в чехлах, малые,  Лыжи гоночные, ботинки, палки, мячи футбольные, волейбольные, набивные мячи, скакалки, обручи, фишки, стойки. |
| 3 | раздел  «Необходимые  технические  средства обучения" | магнитофон, проектор, телевизор, компьютер, ноутбук, принтер, сканер |

**Информационное обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид продукции** | **Название** |
| **1** | Видеофильмы о детских соревнованиях по лыжным гонкам | * Лыжный спорт – быстрее, выше, сильнее (https://www.youtube.com/watch?v=4WYycJmekWc); * Белый снег (2021); * Основы лыжной подготовки (<https://www.youtube.com/watch?v=2BH7z-ZGCeE>); * Юниорский Чемпионат Мира по лыжным гонкам Oberwiesenthal (GER) JWSC 2020   (<https://www.youtube.com/watch?v=AhBncVkZ1UA>);   * Да, мы лыжники (2019); * Великолепная семерка лыжников современности (https://yandex.ru/video/preview/5451294377736558963). |
| **2** | Интернет источники | * История возникновения лыж и лыжного спорта (<https://dzen.ru/video/watch/63b84dab502c28190627adf5?f=video>); * Федерация лыжных гонок России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.flgr.ru> * Федерация лыжных гонок Кузбасса [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.flg42.ru |

**2.4.Формы мониторинга и контроля**

**Цель:** Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценкацелесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

**Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся**

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в «ДЮСШ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О | Прыжок в длину с места | | Сгибание разгибание рук в упоре лежа | | Подтягивание из виса | | Бег 60 м | | Подъем туловища из положения лежа | |
| с | м | с | м | с | м | с | с | м | с |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

1. **Оборудование и инвентарь.** Спортивная форма, лыжи, ботинки, палки, крепления, мази.

**II. Психологическая подготовка.**

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

**III. Правила лыжных ходов, соревнования и системы их проведения.**

Детальное изучение правил соревнований и пояснений к ним. Руководство соревнований. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнование.

**IV. Теоретические сведения**

Экипировка лыжника. Знать существующие разновидностей лыжных ходов; тактику, технику, правила соревнований по лыжам.

**V. Практический материал**

Обучение элементам лыжных ходов.

Применение тактических приёмов на практике.

**Литература для педагога**

1. Богер, М.М. «Обучение двигательным действиям», 2019 г.
2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/ Под ред. СБ. Тихвинского, СВ. Хрущева. — 2-е изд. — М: Медицина, 2021г.
3. Евстратов, В.Д., Виролайнен П.М. «Лыжный спорт и методика преподавания», 2020г.
4. Ермаков, В.В. «Техника лыжных ходов», Смоленск, СГИФК,2019 г.
5. Касаткин В.М. «Методика физического воспитания», М, 2021г.
6. Лях, В.И. «Развивая координационные способности», 2019г.

7. Леонтьева, Т.Н. «Уроки на лыжне», 2021г.

8. Мищенко, B.C. Функциональные возможности спортсменов. — Киев:

Здоровье, 2021г.

**Литература для учащихся**

1. Возрастные этапы спортивной подготовки (Кузбасское здравоохранение)
2. Газеты «Спорт-курьер», «Советский спорт»
3. Журналы «Лыжный спорт» 2019-2020 гг.
4. Кобзева Л.Ф., Гурская Л.А. «Методика начального обучения технике лыжных ходов», Смоленск, 2021г.
5. Лыжные гонки. Правила соревнований. М, 2019г.
6. Лыжные гонки. Правила соревнований. М, 2019г.
7. Масленников И.Б. «Лыжный спорт» (для детей), М, ФиС, 2021 г.
8. Методические рекомендации – по технике безопасности, методика тестирования и оценки показателей физических качеств и двигательных способностей, методика передвижения классическим и коньковым ходом, методика по уходу за инвентарем.
9. Сысоев Н. «След на лыжне», г.Новокузнецк, 2021г.

**Интернет ресурсы:**

|  |
| --- |
| История современных лыж в России. |
| (https://www.youtube.com/watch?v=fsVK4W6cvO4); |
| Медицина (https://ok.ru/video/5920589107); |
| https://www.youtube.com/watch?v=f-eOUa-065c; |
| https://www.youtube.com/watch?v=bx9n15fAWUM; |

**Приложение**

**Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся**

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для СО группы предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам (Приложение 1) и 2 раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 6 месяцев.

В тестах предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах. Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

**1 балл** – если на вопрос ответили, но не в полном объеме;

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **40** баллов, или **100%.**

**2 балла** – если на вопрос ответили в полном объеме;

**0 баллов** – если на вопрос совсем не ответили.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволяет сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

**100% - 75%** -программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

**74% - 50%** -программный материал усвоен на

удовлетворительном уровне.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

**Протокол результатов диагностирования теоретических знаний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя учащегося** | **Старт тест** | | **Промежуточный тест** | | **Итоговый тест** | | **Процент освоения программы по группе** |
| **Баллы** | **Проценты** | **Баллы** | **проценты** | **Баллы** | **Проценты** |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся**

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов:**

**«отлично»** -20б;

**«хорошо»** -10б;

**«удовлетворительно»** -5б;

**«неудовлетворительно»** -2б.

**Содержание предлагаемых тестов:**

**Тест 1** –Бег на60метров

**Тест 2** –Прыжок в длину с места

**Тест 3** –Подтягивание из виса на перекладине

**Тест 4** –Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

**Тест 5** –Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам (таблицы 3 и 4). По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении СО этапа обучения.

**Протокол результатов**

**диагностирования физического развития учащихся**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия имя учащегося** | **Количество баллов** | | | | | **Сумма баллов** | **Средний процент по группе** |
| Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического развития**

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Группа №\_\_\_ СО года обучения.** | | | **Итого:** | |
|  | | |  | |
|  | Кол-во детей | Средний балл | Процент | Общее кол-во детей | Процент освоения группы |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |

*Приложение 3*

Таблица нормативов норм (ОФП) для учащихся 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 12.0 | 13,8 | 14,0 | 13,3 | 14,8 | 15,4 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 4 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 15 | 10 | 8 | 12 | 8 | 6 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерные сенситивные периоды развития физических качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные  показатели  физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Быстрота |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |
| Силовые способности |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |
| Выносливость  (аэробные возможности) |  | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* |
| Анаэробные возможности |  |  | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* |
| Гибкость | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |
| Равновесие | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |