**Содержание**

**I. Комплекс основных характеристик программы**

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

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

1.3. Содержание программы……………………..………..…………….........7

1.4. Учебно-тематический план……………….............................................14

# 1.5. Планируемые результаты……………………………………………….15

# II. Комплекс организационно-педагогических условий программы

#  2.1.Календарный учебный график…………………………………………..18

2.2.Условия реализации программы………………………………………...18

2.3.Формы аттестации и контроля ……………………………………….....18

2.4. Диагностические и оценочные материалы…………………………….…..19

2.4.1. Формы мониторинга и контроля…………………………………………19

2.4.2. Методические материалы………………………………...20

3. Список литературы……………………………………………………………21

3.1. Список литературы для педагога...……………………………………..…....21

3.2. Литература для учащихся……………………………………………......22

**Приложение**…………………………..…………………………….…...........23

**1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный 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 10-12 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.** Одной из важных проблем современного общества является проблема малоподвижного образа детей и подростков, связанная с чрезмерными нагрузками в образовательной деятельности и интернет зависимостью современных детей. Даная программа направлена наповышение уровня двигательной активности учащихся, укрепление их физического и эмоционального здоровья, на достижение определенных результатов в данном виде спорта. Лыжные гонки позволяют решить проблему занятостиучащихся в свободное время, развиватьличностные качества: силу, выносливость, упорство в достижении цели.

**Новизна программы**. Программа предполагает освоение содержания, исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы.

Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного возраста. Также новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности учащихся, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности учащихся посредством занятий лыжными гонками.

Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

**Отличительной особенностью программы** является то, что освоение программного материала осуществляется на лыжных трассах, проложенных за пределами населенного пункта и приближенных к условиям соревновательных лыжных трасс.

Расположение вблизи лесного массивапозволяет укреплять эмоциональное здоровье учащихся, обеспечить единение с природой, развивать нравственное и духовное начало.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что она позволяет решать проблемы укрепления здоровья подрастающего поколения, занятости детей и подростков в свободное время, формировать личностные компетентности, необходимые для дальнейшего самоопределения и самореализации.

**Адресат программы**

Учащиеся в возрасте от 10-12 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям лыжным спортом. Группы комплектуются по возрастному признаку. Наполняемость группы -20 человек.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 46 недель - 276 часов.

Учебный год с 1 сентября по 31 мая.

**Режим занятий:**

 Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

*Форма обучения* – очная.

*Форма занятий* – групповая.

* 1. **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. Содержание программы**

**1.3.1. Содержание учебно-тематического плана**

**1.Введение.**

Теория: представление дополнительной образовательной предпрофессиональной программы и ее возможностей.

**2. История возникновения и развития лыжного спорта.**

Теория: Лыжи как средство передвижения у древних народов.

Первые спортивные общества и спортивные клубы лыжников. Международная лыжная федерация. Лыжи как олимпийский вид спорта. Развитие лыжного спорта в России. Успехи российских лыжников. Лыжи – массовый вид спорта. «Лыжня России».

**3. Строение и функции человеческого организма, влияние лыжного спорта на его развитие.**

 Анатомия человека - строение тела, десять систем органов человека и их функции.

 Теория: Дыхательная система-понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость легких составляющие ее объемы. Вентиляция легких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Кислородный запрос и его удовлетворение. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе по выполнению комплекса упражнений по ОФП.

Практика: комплекс упражнений на дыхание при выполнение комплекса норм по ОФП.

 Теория: Пищеварительная система-обзор органов пищеварения. Роль пищеварительной системы в жизнедеятельности организма человека. Культура питания.

Практика: составление меню и рациона питания для спортсмена лыжника, исходя из уровня сложности соревнований и протяженности трассы.

 Теория: Кровеносная система и ее функции. Нормальная жизнедеятельность, ее связь с эффективной циркуляцией крови: постоянство внутренней среды, движение кислорода, гормоны, питательные компоненты и другие жизненно необходимые вещества. Очищение от токсинов, шлаков, продуктов распада.

Практика: физические упражнения различной сложности и интенсивности, нагрузка на внутренние органы и системы человека, последовательное перемещение крови по телу человека.

 Теория: Эндокринная система - защитные силы организма. Эндокринная система - сложная многокомпонентная структура, ее отдельные органы, клетки и группы клеток, способные синтезировать гормоны, регуляция других внутренних органов. Классификации желёз. Органы, осуществляющие внешнюю секрецию. Смешанная секреция. Адаптация организма к постоянно изменяющимся внешним условиям и поддержание относительного постоянства внутренней среды организма человека.

Практика: Составление режима дня. Сочетание работы и отдыха, нормализация сна и питания, отказ от вредных привычек. Психическая, умственная, эмоциональная устойчивость организма. Резервные возможности человека.

 Теория: Система выделения – совокупность органов, взаимосвязанная деятельность которых обеспечивает постоянство объема жидкости, ионного состава, осмотического давления, рН, концентрация конечных и промежуточных продуктов обмена веществ. Мочеобразовательная функция в процессе занятий физическими упражнениями. Работа почек. Почки и выведение из организма конечных продуктов обмена, посторонних веществ и избыточных соединений. Мочеобразовательная функция, «экскреция».

Практика: Ведение дневника наблюдений

 Теория: Нервная система — совокупность различных структур нервной ткани, регуляция всех органов и систем организма, связь органов между собой и организма в целом с внешней средой.

Нервная система и поддержание гомеостаза; обеспечение психических процессов (обучение, речь, память, мышление и др.), познание и способность изменять внешнюю среду.

Практика: Тренинги на развитие мотивации. О качестве внешних воздействий:

1) привлекательность конкретных физических упражнений;

2) высокая активность занятий физическими упражнениями товарищей по классу, двору, в семейном кругу;

3) разнообразие и доступность спортивной базы в микрорайоне (спортивные площадки, бассейны, стадионы);

4) высоко развитая пропаганда физической культуры и спорта;

5) умело организованные занятия физической культурой в школе, способные увлечь ребят заниматься ею не только в учебное, но и в свободное время.

Теория: Лимфатическая система [systemalymphaticum (PNA, BNA); vasalymphacea (JNA)] —система лимфатических капилляров, мелких и крупных лимфатических сосудов, лимфатических узлов, их функции.

Понятие лимфатической системы. Роль движения в поддержании лимфатической системы.

Практика: Комплекс упражнений

Теория: Опорно-двигательная система (опорно-двигательный аппарат, костно-мышечная система, локомоторная система, скелетно-мышечная система) — функциональная совокупность костей скелета, их соединений (суставов и синартрозов) и соматической мускулатуры со вспомогательными приспособлениями. Нервная регуляция локомоции поддержание позы, мимики и других двигательных действий.

Практика: Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Физические упражнения как средство сохранения здоровья.

Выявление причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Психология: духовная деятельность человека. Влияние занятий лыжным спортом на здоровье человека.

Влияние физических упражнений на организм:

Теория: Мышечная деятельность и функциональные возможности человека. Роль регулярных занятий физическими упражнениями на опорно-двигательную и мышечную систему человека. Физические нагрузки и перегрузки. Изменения в организме человека при систематических занятиях физкультурой и спортом: обмен веществ, работа пищеварительной и эндокринной систем, защитные силы организма; работоспособность сердца и кровеносной системы; развитие дыхательной системы, регуляция дыхания. Физическая культура как форма оздоровления человека и развития его физических способностей. Система физического воспитания, специальные научные знания о развитии спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма. «Физические упражнения - замена лекарств.

Практика: Система закаливания – важное условие для профилактики заболеваний. Соревновательная и учебно-тренировочная деятельность и подготовка к ней.

 **4. Личная гигиена спортсмена. Врачебный контроль.**

Теория: Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена - неотъемлемая часть здорового образа жизни. Правила личной гигиены спортсмена.

Практика: тест на знание СанПиН и других нормативно-правовых актов

**5. Техника безопасности на занятиях и спортивных соревнованиях.**

Теория: Техника безопасности на занятиях по общей и специальной физической подготовке. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом на ровной местности. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом на склонах. Техника безопасности при участии в соревнованиях. Техника безопасности в экстремальных ситуациях. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Выбор места для проведения занятий и соревнований.

Практика: интерактивная игра на знание техники безопасности при занятиях лыжным спортом и при участии в соревнованиях по лыжам.

**6. Общефизическая и специальная физическая подготовка, как необходимое условие при занятиях лыжным спортом.**

Теория: Значение общей физической подготовки для занятий спортом. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических и морально-волевых качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки учащихся. Общие понятия о строе и команде.

Практика: Строевые упражнения. 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. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис).

Упражнения для развития силы. Отжимания. Прыжки в высоту и длину. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом. Упоры, висы, лазание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. 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 стоя и лежа.

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 м. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10 – 12 м.

Специальная Физическая подготовка:

Процесс силовой тренировки лыжников слагается из трех видов силовой подготовки: общей, разносторонней и специальной подготовки.

Теория - Общая – предполагает развитие силы всех мышц тела без учета специфики передвижения на лыжах.

Разносторонняя – преследует цель развития силы основных мышечных групп, участвующих в отталкивании при передвижении на лыжах.

Специальная силовая подготовка – заключается в повышении силы при выполнении движений, полностью совпадающих с движениями лыжника. Средствами силовой подготовки являются силовые упражнения различной направленности и интенсивности:

Практика - Применение силовых возможностей на различных трассах и дистанциях в зависимости от уровня соревнований.

Правила проведения соревнований

Теория: Правила проведения соревнований по лыжным гонкам в соответствии с требованиями Международной федерации лыжных гонок. Понятие «трасса», требования. Уровень технической сложности дистанции и этапов лыжной гонки в соответствии с возрастом и квалификацией спортсмена. Возрастные категории и дистанции. Ритм лыжной гонки.

Практика: Сдача контрольных тестов по правилам проведения соревнований различного уровня.

**7. Участие в соревнованиях.**

Теория: Правила проведения соревнований по лыжным гонкам в соответствии с требованиями и уровнем муниципальных соревнований по лыжным гонкам. Понятие о «трассах» и требования к ним. Уровень технической сложности дистанции и этапов лыжной гонки в соответствии с возрастом и квалификацией спортсмена. Возрастные категории и дистанции. Ритм лыжной гонки.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня, квалификации и сложности трасс

**8. Основы техники и тактики лыжных ходов**

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

Практика: Применение лыжных ходов на различных трассах и дистанциях в зависимости от уровня соревнований.

Разновидности лыжных ходов:

I. Попеременные ходы:

1. Попеременный двушажный ход

2. Попеременный четырехшажный xoд

II.Одновременные ходы:

1. Одновременный бесшажный ход.

2. Одновременный одношажный ход.

3. Одновременный двухшажный ход.

III. Коньковые ходы:

1. Полу коньковый ход.

2. Коньковый ход без отталкивания руками

3. Двушажный коньковый ход

4. Попеременный коньковый ход

5. Одновременный двушажный ход.

IV. Виды шагов:

1. Скользящий шаг

2. Ступающий шаг

3. Беговой шаг

4. Шаги «Полу ёлочкой» и «елочкой»

5. Подъем «лесенкой»

V. Виды стоек:

1. Основная стойка

2. Высокая стойка

3. Низкая стойка

**9. Контрольные испытания**

Практика: Сдача контрольных нормативов.

* + 1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |
| 1 | Введение | 2 | 2 |  |  |
| 2 | История возникновения и развития лыжного спорта  | 2 | 2 |  | Тест/опрос |
| 3 | Строение и функции человеческого организма, влияние лыжного спорта на его развитие | 2 | 2 |  | Тест/опрос |
| 4 | Личная гигиена спортсмена. Врачебный контроль | 2 | 2 |  | Тест/опрос |
| 5 | Техника безопасности на занятиях и спортивных соревнованиях  | 4 | 4 |  | Тест/опрос |
| 6 | Общефизическая и специальная физическая подготовка | 180 |  | 180 | Практическая работа/наблюдение |
| 7 | Участие в соревнованиях  | 20 |  | 20 | Практическая работа/наблюдение |
| 8 | Основы техники и тактики лыжных ходов | 60 |  | 60 | Практическая работа/наблюдение |
| 9 | Контрольные испытания | 4 |  | 4 | Наблюдение, анализ |
|  | Итого часов | 276 | 12 | 264 |  |

**1.4. 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;

ТАБЛИЦЫ достижений по ОФП и СФП:

юноши

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Учебно-тренировочный этап 1 года обучения |
| 1. | Бег 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| 2. | Бег 1000 м (м) | 4,20 | 4,10 | 4,00 | 3,50 | 3,40 |
| 3. | Подтягивание (кол.раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Учебно-тренировочный этап 1 года обучения |
| 1. | 3 км классический стиль | 23.00 | 22.00 | 21.00 | 20.00 | 19.00 |

девушки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Учебно-тренировочный этап 1 года обучения |
| 1. | Бег 60 м (с) | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 11.0 | 10,8 |
| 2. | Бег 500 м (м) | 2,50 | 2,40 | 2,30 | 2,20 | 2,10 |
| 3. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Учебно-тренировочный этап 1 года обучения |
| 1. | 1,2 км классический стиль | 17.20 | 16.20 | 15.20 | 14.20 | 13.20 |
|  |

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1.Условия реализации программы**

**Календарный учебный график**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год составляет 46 недель, (276 часов) с 1 сентября по 31 августа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию, проводятся соревнования.

 **2.2. Формы аттестации и контроля**

Формы аттестации: входное тестирование, практические задания, участие в соревнованиях, выполнение норм ОФП, СФП, ТТМ выполнение спортивных разрядов.

 **Формы контроля:**

**2.3. Диагностические и оценочные материалы**

**Цель:** Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О | Прыжок в длину с места в длину | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу  | Подтягивание из виса на перекладине | Бег 60м  | Подъем туловища из положения, лежа на спине |
| с | м | с | м | с | м | с | с | м | с |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **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).

**Оборудование и инвентарь.** Спортивная форма, лыжи, ботинки, палки, крепления, мази (в расчёте на 15 человек).

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

**2.4. Формы мониторинга и контроля освоения программы**

**2.4.1. Формы контроля**

Формы контроля результатов выполнения программы:

Тестирование, наблюдения, опрос, мониторинг зачетов по ОФП, СФП, ТТМ.

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

**2.4.2. Методические материалы**

**Формы проведения занятий**

Учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные сборы, праздники, беседы, просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, зачеты и тестирование.

**Методы:**

- Объяснительно-иллюстративный метод - это образное эмоциональное изложение материала, т.е. сообщение, беседа или рассказ педагога, сопровождаемый демонстрацией приемов и наглядного материала, показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

- Проблемно-поисковый - педагог ставит учащимся проблему и вместе с ними ищет пути ее решения.

- Эвристический метод – это метод обучения, способствующий развитию находчивости и активности, когда проблема формируется учащимися, которые и предлагают способы ее решения.

- Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, диалог, дискуссия.

- Наглядный метод: посещение спортивных мероприятий, просмотр кино- и видеофильмов с последующим обсуждением.

- Практические методы: создание вторичного текста, выполнение заданий в процессе ролевых игр, практикумов и т.д.

-Методы стимулирования и развития мотивации: психолого-педагогическая поддержка учащихся.

-Эмоциональные: создание ситуации успеха, поощрение, свободный выбор задания, удовлетворение желания быть значимой личностью.

- Волевые: предъявление образовательных и воспитательных требований, информирование о прогнозируемых результатах образования.

 - Социальные: формирование у ребят коммуникативного опыта, интереса к социально-значимой творческой и спортивной деятельности, создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверки и заинтересованности в результатах коллективной работы.

- Методы контроля: теоретические и практические зачеты, практические задания, тестирование, самоконтроль, контрольные срезы.

Методы обучения на занятиях выстроены с учетом постепенных переходов от репродуктивных к проблемным и развивающим.

**3. Список литературы**

**3.1. Литература для педагога**

1. Боген, М.М. «Обучение двигательным действиям», М.; Физкультура и спорт, 2019 г.

2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/ Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. — 2-е изд. — М.; Медицина, 2021г.

3. Евстратов, В.Д., Виролайнен П.М. «Лыжный спорт и методика преподавания», М.; Физкультура и спорт, 2018г.

4. Ермаков, В.В. «Техника лыжных ходов», Смоленск, СГИФК,2019 г.

5. Касаткин В.М. «Методика физического воспитания», М.; 2021г.

6. Леонтьева, Т.Н. «Уроки на лыжне в малокомплектной школе», М.; Физкультура и спорт 2018г.

7. Мищенко, B.C. Функциональные возможности спортсменов. — Киев; Здоровье, 2021г.

8. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред.

М.Я. Набатниковой. — М.; Физкультура и спорт, 2019г.

9. Поварницин А.П. «Волевая подготовка лыжника-гонщика», ФиС, 2018г.

10. Патапов В.Н., Булатова М.М. «Выносливость, методы ее развития и контроля», М.; Физкультура и спорт, 2020г.

11. Селевко Г.К. «Современные образовательные технологии, учебное пособие», М.; Народное образование,2021 г.

12. Суслова Ф.П., Сыч В.Л., Шустина Б.Н., «Современная система спортивной подготовки», М.; Спорт, 2018г.

13. Сухих А.В. «Интенсификация и оптимизация психологической деятельности спортсмена», Кемерово, Кузбассвузиздат, 2021г.

14. Система подготовки спортивного резерва/Под общ.ред. В.Т.

Никитушкина. - М.; МГФСО, ВНИИФК, 2018г.

15. Травин Ю.Г., Гудыма С.А. «Выносливость, методы ее развития и контроля», Методические рекомендации для слушателей ГЦОЛИФКа. М.; 2018г.

17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. — М.; Физкультура испорт, 2020г.

**3.2Литература для учащихся**

1. Газеты «Спорт-курьер», «Советский спорт»

2. Журналы «Лыжный спорт” 2018-2020 гг.

3. Кобзева Л.Ф., Гурская Л.А. «Методика начального обучения технике лыжныхходов», Смоленск, 2018г.

 4. Лыжные гонки. Правила соревнований. М.; 2019г.

 5. Масленников И.Б. «Лыжный спорт» (для детей), М.;ФиС, 2021 г.

6. Сысоев Н.Н. «След на лыжне», Новокузнецк, 2021г.

7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 2018г.

10. [Столбов В.В.](https://znanium.com/catalog/authors/stolbov-v-v), [Родиченко В.С.](https://znanium.com/catalog/authors/rodicenko-v-s), [Контанистов А.Т.](https://znanium.com/catalog/authors/kontanistov-a-t), Столяров В.И. Твой Олимпийский учебник, М.; ФиС, 2021г.

**Приложение**

 **Контрольно – измерительные материалы**

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

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

Для НП-1,2,3,УТ-1,УТ-2. 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:

**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

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

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 лыжного объединения (таблицы 3 и 4). По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении НП-1,2,3. Ут1,Ут2 этапов 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 №\_\_\_ НП года обучения.** | **Итого:**  |
|  |  |
|  | Кол-во детей  | Средний балл | Процент | Общее кол-во детей | Процент освоения группы |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |

**Примерные сенситивные периоды развития физических качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональныепоказателифизические 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  | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |