****

**2024-2025**

**1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий**

**1.1. Пояснительная записка**

**Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
* Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Лыжные гонки» предназначена для обучающихся 1-11 классов МОУ – Поречская СОШ

Представленная программа изучается в рамках реализации Основной образовательной программы основного общего образования МОУ – Поречская СОШ

**Цели и задачи** стоящие перед учебной группой на текущий учебныйгод: **Цели:**

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся - Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

**Задачи**:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;

- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;

развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом

* + укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
  + освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
  + формирование морально-волевых качеств юных спортсменов. Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле
* врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки. Программа рассчитана на 34 часа.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник

* полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

-стабильность состава занимающихся;

-динамика прироста показателей физической подготовленности; -уровень освоения основ техники лыжных гонок.

**Формы организации обучения:** групповые и индивидуальные.

**Методы обучения:** метод коллективной деятельности,словесные инаглядные методы, практические.

**Виды деятельности:** беседы,дискуссии,игры,практические работы,проектные работы.

**Режим работы**

Занятия проводятся 1 раз в неделю длительностью один академический час в 1-9классах

1. **ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной

деятельности учащихся 1-9 классов.

Программа внеурочной деятельности «Лыжные гонки»: 1-9 классов – 34 учебных часов, (1 час в неделю).

Набор детей в группу – свободный (по желанию ребенка). В группе не менее 10 человек.

**IV.ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА**

**Ценность жизни** –признание человеческой жизни величайшейценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценностижизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа,стремящегося к добру исамосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** –направленность человека на развитие и сохранениежизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** –это ценность научного познания как части культурычеловечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнкасоциальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческойжизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей ипоступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами,

правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свободчеловека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** –осознание человеком себя как членаобщества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** –одно из проявлений духовной зрелостичеловека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** –осознание человеком себя как частимирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**V.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА программы дополнительного образования**

Освоение курса «Лыжные гонки» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** среднего образования. ***Личностные*** ***универсальные учебные действия*** обеспечивают ценностно-смысловуюориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях

* + межличностных отношениях.
    - выпускника будут сформированы:

– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности

* + принятия образца «хорошего ученика»;

– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;

– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;

– учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;

– способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

– ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;

– развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

– установка на здоровый образ жизни;

– эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

– *внутренней позиции школьника на основе положительного*

*отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*

– *адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

– *установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*

***Метапредметные результаты освоения учебного предмета по лыжным гонкам***

* соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

**Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»** Выпускник научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый контроль по результату;

– адекватно воспринимать оценку учителя;

– различать способ и результат действия;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

*Выпускник получит возможность научиться:*

– *адекватно воспринимать предложения учителей,* *товарищей по* *исправлению допущенных ошибок;*

– *выделять и формулировать то,* *что уже усвоено и что еще нужно* *усвоить,*

– *устанавливать соответствие полученного результата* *поставленной цели;*

– *соотносить правильность выбора,* *планирования,* *выполнения и*

*результата действия с требованиями конкретной задачи;*

– *активизация сил и энергии,* *к волевому усилию в ситуации* *мотивационного конфликта;*

– *концентрация воли для преодоления физических препятствий;*

**Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»** Выпускник научится:

– осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с

использованием учебной литературы;

– осуществлять синтез как составление целого из частей; – устанавливать причинно – следственные связи;

**Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»** Содержание и способы общения и коммуникации обусловливают

развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и

передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение:

монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

– контролировать действия партнеров;

– использовать речь для регуляции своего действия; *Выпускник получит возможность научиться:*

–*слушать собеседника;*

–*определять общую цель и пути ее достижения;*

–*осуществлять взаимный контроль,*

– *адекватно оценивать собственное поведение и поведение* *окружающих,*

–*оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;*

– *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями* *партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,*

– *прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных* *точек зрения*

– *разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех* *участников;*

– *координировать и принимать различные позиции во* *взаимодействии.*

**VI.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА программы дополнительного образования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Кол |  |  | Содержание | | |  |  |  | Формы | Виды |  |
|  | (темы) раздела | -во |  |  |  |  |  |  |  |  | организа | деятельности |  |
| п |  | часо |  |  |  |  |  |  |  |  | ции |  |  |
| / |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 1-9 классы | | |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Теоретические | в | Вводное | | занятие. | | | Краткие | | | Группов | Беседы, |  |
|  | сведения | проц | исторические | | | | сведения | | | о | ые и | экскурсии, |  |
|  |  | ессе | возникновении лыж и лыжного | | | | | | | | индивиду | просмотр |  |
|  |  | заня | альные | видеоматериал |  |
|  |  | тий | спорта. Лыжный спорт в России | | | | | | | |  | ов. |  |
|  |  |  | и мире. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Правила поведения и техника | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  | безопасности на занятиях. | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | Лыжныйинвентарь,мази, | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  | одежда и обувь. | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Закаливание, режим дня, | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | врачебный контроль и гигиена | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  | спортсмена. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Общая** | 8 | Комплексы | | | общеразвивающих | | | | | Группов | Контрольные |  |
|  | **физическая** |  | упражнений, | | | направленные | | | | на | ые и | нормативы, |  |
|  | **подготовка.** |  | индивиду | самостоятельн |  |
|  |  | развитие | |  |  |  | гибкости, | | |  |
|  |  |  |  |  |  | альные | ая подготовка, |  |
|  |  |  | координационных | | | | |  |  |  |  | практические |  |
|  |  |  | способностей, | | | |  | силовой | | |  | работы. |  |
|  |  |  | выносливости. | | | | Спортивные | | | и |  |  |  |
|  |  |  | подвижные игры, направленные | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  | на | развитие | | | | ловкости, | | |  |  |  |
|  |  |  | быстроты, | |  |  | выносливости. | | | |  |  |  |
|  |  |  | Эстафеты и прыжковые упраж- | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  | нения, | | направленные | | | |  | на |  |  |  |
|  |  |  | развитие | |  | скоростно-силовых | | | | |  |  |  |
|  |  |  | способностей | | | | и | быстроты. | | |  |  |  |
|  |  |  | Циклические | | | | упражнения, | | | |  |  |  |
|  |  |  | направленные | | | | на | развитие | | |  |  |  |
|  |  |  | выносливости. | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | | |  |  | |  |  |  |
| 3 | **Специальная** | 7 |  | Передвижение | | | | на | лыжах | | Группов | Просмотр |  |
|  | **физическая** |  | по | равнинной | | | и пересеченной | | | | ые и | видеоматериал |  |
|  | **подготовка.** |  | индивиду | ов, |  |
|  |  | местности, | |  |  | имитационные | | | |  |
|  |  |  |  |  | альные | контрольные |  |
|  |  |  | упражнения, | | |  |  | кроссовая | | |  | тестирования, |  |
|  |  |  | подготовка, | | |  | ходьба, | | пре- | |  | самостоятельн |  |
|  |  |  | имущественно направленные на | | | | | | | |  | ая подготовка, |  |
|  |  |  |  | практические |  |
|  |  |  | увеличение | | |  |  | аэробной | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | работы. |  |
|  |  |  | производительности | | | | | организма | | |  |  |  |

* развитие волевых качеств, специфических дня лыжника-

гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 **Техническая** | 18 | Обучение | | | общей схеме | | | Группов | Просмотр |  |
| **подготовка.** |  | передвижений | |  | классическими | | | ые и | видеоматериал |  |
|  |  |  | индивиду | ов, сдача |  |
|  |  | лыжными | ходами. Обучение | | | | |  |
|  |  | альныеконтрольных | |  |
|  |  | специальным | |  |  |  |  |  | нормативов, |  |
|  |  | подготовительным | | | |  |  |  | самостоятельн |  |
|  |  | упражнениям, | | направленным на | | | |  | ая подготовка, |  |
|  |  |  | практические |  |
|  |  | овладение |  |  | рациональной | | |  |  |
|  |  |  |  |  | работы. |  |
|  |  | техникой скользящего шага, на | | | | | |  |  |  |
|  |  | развитие | равновесия | | | | при |  |  |  |
|  |  | одноопорном | | скольжении, | | | на |  |  |  |
|  |  | согласованную работу рук и ног | | | | | |  |  |  |
|  |  | при |  |  | передвижении | | |  |  |  |
|  |  | попеременным | | | двухшажным | | |  |  |  |
|  |  | ходом. | Совершенствование | | | | |  |  |  |
|  |  | основных | элементов | | | техники | |  |  |  |
|  |  | классических лыжных ходов в | | | | | |  |  |  |
|  |  | облегченных условиях. Обуче- | | | | | |  |  |  |
|  |  | ние 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 | | | | | |  |  |  |

* движении. Знакомство с

основными элементами конькового хода.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 **Контрольные** | 2 | Упражнения | для оценки | Группов | Соревнования, |  |
| **упражнении и** |  | разносторонней | физической | ые и | сдача |  |
| **соревнования.** |  | индивиду | нормативов, |  |
|  | подготовленности | (общей |  |
|  |  | альные | мониторинги, |  |
|  |  | выносливости, | быстроты, |  | самостоятельн |  |
|  |  | скоростно-силовых |  |  | ая подготовка, |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | способностей); | участие в | | 3-6 |  |  | практические | |  |
|  |  |  |  |  |  | соревнованиях | по | ОФП | в |  |  | работы. | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | годичном цикле; участие в 3-6 | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | соревнованиях | по | лыжным | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гонкам на дистанциях 1-2 км, в | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | годичном цикле. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Итого** | | 34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **VI. Календарно-тематическое планирование** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |
|  |  | **№** |  |  |  | **Тема занятия** | |  |  |  | **Дата** | |  |  |
|  |  | **п/п** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | |  | Правила поведения и техника безопасности на | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | занятиях. Общая физическая подготовка. | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | |  | Контрольные упражнения. Циклические | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | упражнения, направленные на развитие | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | выносливости. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 | |  | Спортивные и подвижные игры, направленные на | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | развитие ловкости, быстроты, выносливости. | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 | |  | Специально физическая подготовка. Контрольные | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | упражнения и соревнования. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 | |  | Общая физическая подготовка. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 6 | |  | Специальная физическая подготовка. Общая | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | физическая подготовка. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7 | |  | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 | |  | Бег 1500м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Специальные беговые упражнения. | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 9 | |  | Имитация лыжных ходов. Передача мяча в | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | тройках со сменой места. Бросок мяча в движении | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | одной рукой от плеча с сопротивлением. | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 10 | |  | Развитие координационных способностей. | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Учебная игра «Баскетбол». | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11 | |  | Работа рук, ног, имитация. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Учебная игра «Баскетбол». | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12 | |  | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 13 | |  | Коньковый ход. Схема движения. | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Бег 1500-2000м. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 14 | |  | Поведение на улице во время движения к месту | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | занятия и на учебно-тренировочным занятии. | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Построение в шеренгу с лыжами на руках. | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 | |  | Правила обращения с лыжами и лыжными | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | палками на занятии. Повороты на месте | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | | | переступанием. Передвижение ступающим шагом | | | | | | |  | |
|  | | | 2000м. | | | | | | |  | |
| 16 | | | Попеременный двухшажный ход, согласование | | | | | | |  | |
|  | | | движений рук и ног. Передвижение 200-300м без | | | | | | |  | |
|  | | | палок. | | | | | | |  | |
| 17 | | | Передвижение по учебной лыжне попеременным | | | | | | |  | |
|  | | | двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки». | | | | | | |  | |
|  | | |  | | | | | | |  | |
| 18 | | | Передвижение попеременным двухшажным ходом | | | | | | |  | |
|  | | | по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: | | | | | | |  | |
|  | | | спуск в осн. стойке. | | | | | | |  | |
| 19 | | | Преодоление подъёма ступающим шагом и | | | | | | |  | |
|  | | | «Лесенкой», спуск в основной стойке. | | | | | | |  | |
| 20 | | | Прохождение дистанции 3000м попеременным | | | | | | |  | |
|  | | | двухшажным ходом в умеренном темпе. | | | | | | |  | |
| 21 | | | Обучение общей схеме передвижений | | | | | | |  | |
|  | | | классическими лыжными ходами. Передвижение | | | | | | |  | |
|  | | | двухшажным ходом 3500м. | | | | | | |  | |
| 22 | | | Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция | | | | | | |  | |
|  | | | 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; | | | | | | |  | |
|  | | | спуски в основной стойке. | | | | | | |  | |
| 23 | | | Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м. | | | | | | |  | |
|  | | |  | | | | | | |  | |
| 24 | | | Основные классические способы передвижения на | | | | | | |  | |
|  | | | равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция | | | | | | |  | |
|  | | | 3000м. | | | | | | |  | |
| 25 | | | Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». | | | | | | |  | |
|  | | | Дистанция 3000-4000м. | | | | | | |  | |
| 26 | | | Циклические упражнения, направленные на | | | | | | |  | |
|  | | | развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м. | | | | | | |  | |
| 27 | | | Соревнования. Дистанция 3000-5000м. | | | | | | |  | |
|  | | |  | | | | | | |  | |
| 28 | | | Общая физическая подготовка. Техническая | | | | | | |  | |
|  | | | подготовка. Дистанция 3000м. | | | | | | |  | |
| 29 | | | Соревнования юных лыжников. Техника спуска и | | | | | | |  | |
|  | | | подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м. | | | | | | |  | |
| 30 | | | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок | | | | | | |  | |
|  | | | двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, | | | | | | |  | |
|  | | | мяч не давай». | | | | | | |  | |
| 31 | | | Развитие координационных способностей. | | | | | | |  | |
|  | | | Популярность лыжных гонок в России. | | | | | | |  | |
| 32 | | | Значение и организация самоконтроля на | | | | | | |  | |
|  | | | тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату | | | | | | |  | |
|  | | | в три приёма. | | | | | | |  | |
| 33 | | | Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра | | | | | | |  | |
|  | | | «Парашютисты». | | | | | | |  | |

3 4 Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».

Общая физическая подготовка.

**VIII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

* – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр); **К** –полный комплект(для каждого ученика);

**Ф** –комплект для фронтальной работы(не менее1экземпляра на2учеников); **П** –комплект,необходимый для работы в группах(1экземпляр на5–6человек)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование объектов и средств** | **Количество** |  |
|  |  |  |
| **п/п** | **материально-технического обеспечения** |  |  |
|  |  |  |  |
| **1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | |  |  |
| 1.1 | Образовательные программы по предмету | Д |  |
| 1.2 | Учебно-методические пособия и рекомендации | Д |  |
| 1.3 | Журнал «Физическая культура в школе» | Д |  |
| 2. Печатные пособия | |  |  |
| 2.1 | Таблицы (в соответствии с программой | Д |  |
|  | обучения) |  |  |
| 2.2 | Схемы (в соответствии с программой обучения) | Д |  |
| 3. Технические средства обучения (ТСО) | |  |  |
| 3.1 | Музыкальный центр | Д |  |
| 3.2 | Мегафон | Д |  |
| 4. Экранно-звуковые пособия | |  |  |
| 4.1 | Аудиозаписи | Д |  |
| 5. Учебно-практическое оборудование | |  |  |
| 5.1 | Бревно гимнастическое | Д |  |
| 5.2 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |  |
| 5.3 | Стенка гимнастическая | П |  |
| 5.4 | Скамейка гимнастическая жесткая 4 м, 2 м | П |  |
| 5.5 | Комплект навесного оборудования | П |  |
|  | (перекладина, мишени для метания, |  |  |
|  | тренировочные баскетбольные щиты) |  |  |
| 5.6 | Мячи: набивные 1 кг, мяч малый (теннисный), | Ф |  |
|  | баскетбольные, волейбольные, футбольные |  |  |
| 5.7 | Палка гимнастическая | К |  |
| 5.8 | Скакалка детская | К |  |
| 5.9 | Обруч пластиковый детский | К |  |
| 5.10 | Мат гимнастический | П |  |
| 5.11 | Коврики гимнастические | Ф |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5.12 | Рулетка измерительная | Д |
| 5.13 | Мячи волейбольные | Д |
| 5.14 | Сетка волейбольная | Д |
| 5.15 | Лыжи беговые | К |
| 5.16 | Лыжные ботинки | К |
| 5.17 | Лыжные палки | К |
| 5.18 | Учебный круг (трасса) | Д |
| 5.19 | Аптечка | Д |

6. Электронные ресурсы

6.1

**2.Комплекс организационно - педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

Таблица 2.1.

|  |  |
| --- | --- |
| Количество учебных недель | 34 |
| Количество учебных дней | 165 |
| Продолжительность каникул | Осенние 26.10.2024-4.11.2024  Зимние 29.12.-08.01.2025  Весенние 22.03.-30.03 |
| Даты начала и окончания учебного года | с 2.09.2024 по 26.05.2025 г. |
| Сроки промежуточной аттестации | декабрь, 2024 г. |
| Сроки итоговой аттестации (при наличии) | май, 2025 г. |

**2.2. Условия реализации программы**

Таблица 2.2

| **Аспекты** | **Характеристика** |
| --- | --- |
| Материально-техническое обеспечение | -спортивный зал, лыжи, лыжные палки |
| Информационное обеспечение | - интернет источники |
| Кадровое обеспечение | Учитель физической культуры |

**Использованная литература**

1. *Верхошанский Ю.В.****.*** Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

*2.Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте.-М.:Физкультура испорт, 1977.

3. *Евстратов В.Д.,* *Виролайнен П.М.,* *Чукардии Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.

4. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.

5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева.

* М.: Физкультура и спорт, 1989.

6. *Манжосов ВН.,* *Огольцов ИТ.,* *Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.

7. *Манжосов В Н* *.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт**,** 1986.

8. *Мищенко* *B.C.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев:

Здоровья, 1990.

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

М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

11.*Поварницин* *Л . П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.:

Физкультура и спорт, 1976.

12.*Раменскам Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

13.Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.

14. *Филин* *В Н . , Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.:

Физкультура и спорт, 1980.

Приложение №1

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической**

**подготовке для лыжного кружка.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольное** | **возраст** |  |  |  |  | **Оценка** | | |  |  |  |  |  |
| **п-п** | **упражнение** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **мальчики** | | |  |  |  | **девочки** | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **3** |  | **4** |  | **5** |  | **3** |  | **4** |  | **5** |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **1. Общая физическая подготовка** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 1. | Бег 30м (сек) | 10 | 6,6 |  | 6,0 |  | 5,4 |  | 6,8 |  | 6,2 |  | 5,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 11 | 6,5 |  | 5,8 |  | 5,1 |  | 6,6 |  | 6,0 |  | 5,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Бег 60 м (сек) | 10 | 11,2 |  | 10,6 |  | 10,0 |  | 11,4 |  | 10,8 |  | 10,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 11 | 10,6 |  | 10,0 |  | 9,4 |  | 11,1 |  | 10,4 |  | 9,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 9 | 145 |  | 155 |  | 165 |  | 135 |  | 145 |  | 155 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Прыжок в длину | 10 | 155 |  | 165 |  | 175 |  | 145 |  | 155 |  | 165 |  |
|  | с места (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 11 | 160 |  | 170 |  | 190 |  | 150 |  | 160 |  | 170 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Подтягивание на | 10 | 4 |  | 6 |  | 8 |  | - |  | - |  | - |  |
|  | перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11 | 5 |  | 7 |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 9 | 12 |  | 14 |  | 16 |  | 8 |  | 11 |  | 14 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Отжимание в | 10 | 14 |  | 16 |  | 18 |  | 10 |  | 14 |  | 16 |  |
|  | упоре на руках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 14 |  | 16 |  | 18 |  |
|  | (раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 |  | 16 |  | 18 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2. Специальная физическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Лыжи. | 10 | 6,17 | 5,47 | 5,12 | 7,38 | 6,32 | 5,47 |  |
|  | Классический |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | стиль. 1 км (мин, |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11 | 5.40 | 5,00 | 4,30 | 7,10 | 6,00 | 5,15 |  |
|  | сек) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 9 | 15,18 | 13,39 | 12,44 | 16,34 | 15,19 | 13,52 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | 2 км (мин,сек) | 10 | 13,28 | 12,44 | 11,19 | 15,19 | 13,52 | 12,38 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 11 | 12,50 | 12,00 | 10,40 | 14,40 | 13,00 | 12,10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Степень и признаки утомления | |  |  |
| Объект |  |  |  |  |
| наблюдения | Небольшая | Средняя | Большая |  |
|  | (недопустимая) |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Небольшое | Значительное | Редкое покраснение, |  |
|  | побледнение или |  |
| Цвет кожи лица | покраснение | покраснение |  |
| синюшность. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная |  |
| Речь | или невозможная. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Мимика | Обычная | Выражение лица | Выражение страдания |  |
| напряженное | на лице. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | Резкая верхней |  |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней | половины тела и ниже |  |
| половины тела | пояса, выступание |  |
|  |  |  |
|  |  |  | соли. |  |
|  |  |  |  |  |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, |  |
| поверхностное, с |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | отдельными |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | глубокими вдохами, |  |
|  |  |  | сменяющимися |  |
|  |  |  | беспорядочным |  |
|  |  |  | дыханием. |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | Резкое покачивание, |  |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, | дрожание, |  |
| покачивание | вынужденная поза с |  |
|  |  |  |
|  |  |  | опорой, падение. |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Жалобы на | Жалобы на |  |
|  |  | усталость, боль в | головокружение, боль |  |
| Самочувствие | Жалоб нет | мышцах, | в правом подреберье, |  |
| сердцебиение, | головная боль, |  |
|  |  |  |
|  |  | одышку, шум в | тошнота, иногда |  |
|  |  | ушах. | икота, рвота |  |
|  |  |  |  |  |

**Самоконтроль в подготовке**

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.