

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 103 г. Челябинска»

ПРИНЯТА
на заседании педсовета
Протокол от 31.08.2021 г.
№ 1



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «СОШ № 103 г.
Челябинска»
_____ А.А. Першин
«31» августа 2021 г. № 116

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Лыжная подготовка»

Возраст обучающихся: 9-16 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень сложности- базовый

Автор-составитель:
Кузнецова Людмила Ивановна,
учитель физкультуры

г., Челябинск, 2021

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Номер страницы
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	9
2	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:	
2.1.	Календарный учебный план	11
2.2.	Условия реализации программы	11
2.3.	Формы аттестации и контроля	13
2.4.	Оценочные материалы	14
2.5	Методическое обеспечение	19
3	Список литературы	20
	Приложение	21

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка» (далее – Программа) составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, Федеральным законом от 29.12.2012 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта РФ от 13.09.2013 № 730), нормативно-правовыми документами в сфере образования, физической культуры и спорта, регламентирующими работу спортивных школ, Устава МБОУ «СОШ №103 г. Челябинска.

Лыжные гонки - самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Соревнования в беге на лыжах, обычно проходят по пересеченной местности и специально подготовленной трассе, классическим или коньковым ходом. Относится к циклическим видам спорта. Лыжные гонки имеют выраженную оздоровительную направленность. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Актуальность Программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Педагогическая целесообразность: программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в МБОУ «СОШ № 103 г. Челябинска». Благодаря ей обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня.

Категория обучающихся

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 9 до 16 лет. Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способностей, уровня физического развития, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, всего 140 часов, по 70 часов в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель Программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи Программы:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами Программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников - гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

1.3 Содержание программы Учебный план

Год обучения	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1	70	7	63	Тестирование по теоретической подготовке и тестирование по физической подготовке (сдача нормативов)
2	70	5	65	Тестирование по теоретической подготовке и тестирование по физической подготовке (сдача нормативов)
Всего часов по программе	140	12	128	

Учебный тематический план

1-й год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России		2		Входной
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь		1		Текущий
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		1		Текущий
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.		3		Текущий
	Итого:		7		
1	Общая физическая подготовка			24	Текущий
2	Специальная физическая подготовка			27	Текущий
3	Техническая подготовка			8	Текущий
4	Контрольные упражнения и соревнования			4	Промежуточный
	Итого:			63	
	Итого:	70	7	63	

2-й год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/кон троля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России		1		Входной
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь		2		Текущий
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		1		Текущий
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.		1		Текущий
	Итого:		5		
1	Общая физическая подготовка			32	Текущий
2	Специальная физическая подготовка			16	Текущий
3	Техническая подготовка			16	Текущий
4	Контрольные упражнения и соревнования			4	Промежуточн ый
	Итого:			65	
	Итого:	70	5	65	

Содержание программы

I. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и в мире.

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. 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. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.

Типичные ошибки при освоении конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Передвижения 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.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижения 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 попеременным 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 подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим и беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 6-ти соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км; участие в 3-6 соревнованиях по ОФП.

1.4 Планируемые результаты

Ожидаемые результаты обучения

Предметные результаты:

В результате обучения по программе, учащиеся будут

знать:

- основные понятия, термины лыжных гонок;
- историю развития лыжного спорта;
- основы правил соревнований в избранном виде спорта.

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;

- основы владения техникой передвижения на лыжах.
- самостоятельно проводить разминку и специальные упражнения по лыжным гонкам;
- выполнять имитацию лыжных ходов;
- раскрывать базовые понятия и термины теории по лыжной подготовке;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять тестовые упражнения;
- использовать тренировки для укрепления собственного здоровья;
- характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому лыжному спорту;
- вести дневник тренировочного процесса;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Метапредметными результатами изучения курса «Лыжная подготовка» является формирование следующих универсальных учебных действий УУД):

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение работать по предложенным инструкциям;
- умение излагать мысли в четкой логической последовательности;
- отстаивать свою точку зрения;
- анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;
- умение выполнять ранее изученные приёмы;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение работать в коллективе;
- распределять обязанности;
- умение слушать тренера;
- умение строить доверительное дружеское отношение;
- умение уходить от конфликта;
- умение высказывать свое мнение.

Личностными результатами освоения программы «Лыжная подготовка»

является формирование следующих навыков:

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

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график ДООП

Начало учебного года – 01.09.2021 года.

Окончание учебного года – 28.05.2022 года.

Регламентирование образовательной деятельности на учебный год:

Учебная четверть	Дата начала четверти	Дата окончания четверти	Продолжительность четверти (в неделях)	Сроки проведения каникул	Продолжительность каникул (в днях)	Сроки промежуточной аттестации
1.	01.09	30.10	9	31.10-07.11	8	
2.	08.11	25.12	7	26.12-09.01	15	
3.	10.01	19.03	10	20.03-27.03	8	
4.	28.03	28.05	9			20.05-28.05
ИТОГО			35		31	

2.2 Условия реализации Программы

Материально-техническая база

Для успешной реализации Программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие лыжной базы для хранения лыж, спортивного зала и спортивного инвентаря (инструмент для ремонта лыж и палок, лыжи спортивные с креплениями и с палками 20 пар шт., лыжные ботинки – 20 пар шт., смазочные и расходные материалы 10 комплектов за сезон, спандер резиновый – 3 шт, мячи баскетбольные 15 шт., мячи волейбольные 6 шт., скакалки 10 шт., гимнастические маты 2 шт., секундомеры 2 шт., гантели 3-5 кг. 4 шт., штанга тренировочная 1 шт., рулетка 1 шт., утюг для смазки лыж 1 шт., стол для смазки лыж 1 шт.). Наличие необходимого количества комплектов исправного инвентаря.

Занятия проводятся на стадионе. В плохую погоду – в спортивном зале на базе МБОУ «СОШ № 103 г. Челябинска».

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками (тренерами – преподавателями, учителями физкультуры, педагогами дополнительного образования).

Формы организации деятельности учащихся:

индивидуально-групповая.

1) по количеству учащихся, участвующих в занятии (коллективная, иногда выделяется особо фронтальная работа педагога сразу со всей группой в едином темпе и с общими задачами), групповая, индивидуальная);

– *фронтальный способ*: упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество — большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки.

– *поточный способ*: учащиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком. Таких потоков может быть два, три в зависимости от конкретных условий. Преимущество одного потока — в большей возможности наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений. При двух и трех потоках увеличивается плотность урока, а, следовательно, и нагрузка.

– *групповой*: учащиеся делятся на группы, каждая из которых выполняет своё действие.

– *поочередный*: учащиеся выполняют действие поочередно друг за другом, а остальные наблюдают за ним. Такой способ применяется в учетных уроках. Он позволяет после выполнения каждого упражнения подводить итоги, обращать внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки, что очень важно в образовательном и воспитательном отношении.

– *индивидуальный*: учащийся выполняет действие самостоятельно под контролем педагога.

2) по дидактической цели (вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий).

3) по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей следующие **формы проведения занятий**: беседа, встреча с интересными людьми, диспут, дискуссия, обсуждение, занятие-игра, поход, соревнование, чемпионат.

Форма организации занятия – *групповая*, формы проведения занятия – беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование.

Занятие включает в себя три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части занятия (разминке) используются упражнения,

обеспечивающие подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам, увеличение подвижности в суставах, постепенное повышение ЧСС.

Основная часть занятия включает в себя задания, направленные на решение наиболее важных задач. Ее содержание может быть различным.

Заключительная часть занятия решает задачи направленного снижения функциональной активности спортсменов, активизации восстановительных процессов. В нее включаются разнообразные задания, связанные со снижением тонуса мышц, с восстановлением дыхания.

В результате реализации Программы предполагается повышение общего уровня работоспособности учащихся, а именно такого качества, как выносливость, как основного в подготовке лыжника-гонщика, а также увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса, ног, развитие ловкости, координации, гибкости и скоростных способностей.

2.3 Формы аттестации учащихся

В течение учебного года проводится контроль навыков и умений, используется метод педагогического наблюдения.

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида результатов:

входные (для того, чтобы правильно выстроить объем и интенсивность нагрузки производится входная аттестация. Она рассчитана на определение слабых сторон ребенка).

текущие (цель – выявление ошибок и успехов обучающихся);

промежуточные (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год, по окончании темы и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через механизм тестирования /анкетирование (зачёт, устный фронтальный опрос);
2. через отчётные мероприятия: контрольное занятие, соревнование районного, городского, областного уровня, «Лыжня России», сдача норм ГТО.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающихся;
- дифференцированный подход.

Критерии оценки результатов

Соревнования рассматриваются как подведение итогов тренировки, в ходе которых формируется личность спортсмена.

Основной формой контроля и проверки результатов являются спортивные соревнования, в которых принимают участие все учащиеся. Это соревнования по избранному виду спорта – лыжные гонки (3-8 соревнований в год), по лёгкой атлетике – кросс (2-3 раза в год), соревнования по общей физической подготовке – ОФП (2 раза в год), по «весёлым стартам» - 1 раз в год. За участие в соревнованиях по лыжным гонкам учащимся присваиваются спортивные разряды. Кроме того, все учащиеся 2 раза в год проходят тестирование по системе «Президентские состязания».

2.4 Оценочные материалы

Для оценивания образовательных результатов учащихся используются опросы, анкеты, тестовые задания, которые демонстрируют динамику физического развития учащихся, а также оценку выполнения физических (специальных) упражнений.

Тестирование по теоретической подготовке

Тест «Теоретическая подготовка»

- Какой вид лыж более всего подходит для лыжных прогулок
 - 1) Лыжи для слалома (горные лыжи)
 - 2) Лыжи для горных гонок (гоночные)
 - 3) Лыжи для прыжков с трамплина (прыжковые)
 - 4) Лыжи для туризма (деревянные, школьные)
- Какой длины должны быть лыжные палки для лыжника ростом 160-165 см.(классический ход)
 - 1) 130-135 см
 - 2) 120-125
 - 3) 160-165
 - 4) 110-115
- Для чего смазывают лыжной мазью скользящую поверхность лыж
 - 1) Для предотвращения набухания лыж от воды

- 2) Для более лучшего скольжения
- 3) Для красоты
- 4) Для большего прогиба
4. Укажите не существующий вид одновременного хода
- 1) Одновременный без шажный ход
- 2) Одновременный одношажный ход
- 3) Одновременный двушажный ход
- 4) Одновременный 4-шажный ход
5. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах
- 1) Прямо
- 2) Наискось
- 3) Зигзагом
- 4) Кругом
6. Какие стойки применяет лыжник при спуске с горы
- 1) Стойка отдыха
- 2) Основная стойка
- 3) Низкая стойка
- 4) Высокая стойка
- 5) Средняя стойка
7. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке
- 1) До -15°C
- 2) До -18°C
- 3) До -21°C
- 4) До -25°C
8. Какой длины подбирают лыжи конькового хода
- 1) одной длины с классическим ходом
- 2) на 5-10 см короче классической длины
- 3) на 10-15 короче классической длины
- 4) на 5-10 см длиннее классической длины
9. Как должен поступить лыжник, если другой лыжник, идущий сзади требует уступить ему лыжню
- 1) Продолжать движение
- 2) Остановиться
- 3) Уступить лыжню, сойдя с нее одной лыжей
- 4) Уступить лыжню, сойдя с нее 2я лыжами
10. Что считается моментом финиша лыжника
- 1) когда он пересек линию финиша
- 2) когда он пересек финиш креплением лыж или скобой крепления первой лыжи
- 3) когда он пересек линию финиша палками
- 4) Когда он пересек линию финиша пятками лыж
11. Какие виды спорта включает в себя лыжное двоеборье

- 1) Гонки и прыжки с трамплина
- 2) Гонки и слалом
- 3) Слалом и прыжки с трамплином
- 4) Гонки и пулевая стрельба
12. Каким способом нельзя тормозить при спуске с горы
- 1) Упором палками
- 2) плугом
- 3) упором
- 4) боковым скольжением
- 5) падением
13. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал
- 1) Касанием рукой лыжника
- 2) Касание палкой лыж соперника
- 3) Наездом на пятки лыж соперника
- 4) **Голосом**
14. Какой способ ход передвижения на лыжах появился раньше коньковый или классический
- 1) **Классический**
- 2) Коньковый
15. В каком году и в какой стране Тамара Тихонова завоевали 2 Олимпийские медали?
- 1) **Калгари 1988**
- 2) Москва 1980
- 3) Сараев 1984
16. Сколько раз Галина Кулакова становилась Олимпийской чемпионкой?
- 1) 6
- 2) 5
- 3) **4**
17. На Олимпиаде в Сочи 2014 г Максим Вылегжанин завоевал 3 медали, какого сплава они были?
- 1) Золото
- 2) **Серебро**
- 3) Бронза

Тест «На знание организма и ЗОЖ»

1. **Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**
- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей; в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей
2. **Дневник самоконтроля нужно вести для:**
- а) отслеживания изменений в развитии своего организма

б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. Назовите основные причины появления лишнего веса:

- а) пропуск уроков физической культуры
- б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность
- в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

4. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

5. Что понимается под закаливанием

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- в) укрепление здоровья;
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.
- б) солнцем. в) воздухом. г) холодом.

7. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков, в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

8. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а) развернутые плечи, ровная спина,
- б) запрокинутая или опущенная голова, в) приподнятая грудь,
- г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

9. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

10. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

- а) нет
- б) можно, но осторожно
- в) можно

Тестирование по физической подготовке Комплекс контрольных упражнений по физической подготовке проводить 3 раза в год:

1. Бег на 30 м. выполняется на дорожке стадиона (проводится во входной и итоговой аттестации) в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды;

2. Прыжки в длину с места. И. п. у стартовой линии ноги параллельно, взмах двумя руками, толчок двумя ногами, приземление одновременно на две ноги. Измерение стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, три попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах;

3. Челночный бег 3 x 10 м. на максимальной скорости. И. п. у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Фиксируется время до десятой доли секунды, одна попытка;

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; И. п. упор лежа, руки выпрямлены, тело в положение «планка». При сгибании рук коснуться грудью поверхности. Запрещены вспомогательные движения телом (в тазобедренных суставах); Подтягивания И. п., руки и тело выпрямлены, руки держаться за турник. При сгибании рук коснуться подбородком поверхности турника. Запрещены вспомогательные движения телом.

5. Бег на 1000 м. в спортивной обуви на стадионе (проводится во входной и итоговой аттестации). Фиксируется время с точностью до 0,1 сек. у детей в возрасте 11-12 лет;

Тестирование по избранному виду спорта и специальной физической подготовке

Контрольные упражнения по технико-тактической и специальной физической подготовке проводятся 2 раза в год:

1. Бег на длинную дистанцию свободным стилем 1000 м. Правильная техника и тактика бега, фиксирование времени. Выполняется на лыжной ровной трассе стадиона (проводится в промежуточной аттестации).

2. Прыжки: Прыжок с разбега. Правильная техника бега, движений рук и прыжка. Проводится на стадионе (в итоговой аттестации).

2.5 Методическое обеспечение

В основу программы положены следующие методологические принципы:

- **лично-ориентированный подход** учитывает особенности обучающихся, способствует развитию индивидуальных физических и психологических качеств ребенка;
- **коммуникативная направленность** даёт обучающимся возможность работать в команде;
- **деятельностный характер обучения** позволяет работать индивидуально, в парах, группах);
- **поэтапность** обучения от простого к сложному способствует улучшению результатов как в сдаче нормативов, так и в овладении навыков соревновательной деятельности.

Теорию проходят в процессе учебно - тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается правила соревнований по лыжным гонкам . деление участников по возрасту и полу .Права и обязанности участников соревнований . Правила поведения на старте , финише , прохождение дистанции лыжных гонок. Для повышения интереса занимающихся лыжным спортом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер использует: объяснение, рассказ, замечание команды, указания.

Наглядные методы : применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов . Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

Метод упражнений;

Игровой;

Соревновательный;

Круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнения осуществляется двумя методами:

в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки по лыжному спорту.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Инструктаж по технике безопасности проводится в течение учебного года

3. Список литературы

Для обучающихся:

1. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.- Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.
2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с
3. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с
4. М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.

Для педагога:

1. П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдуюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004;
2. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008;
3. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдуюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004;
4. Т.И.Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
6. Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2005.
7. В.А.Муравьёв, Н.Н.Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009г.

**Календарный учебный график
(первый год обучения)**

№п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности на занятиях в лыжной секции(легкая атлетика). ОФП «Откуда появилась физкультура?». Что такое лыжный спорт?»	1	Беседа	Текущий: Опрос
2.	ОФП Обучение навыков ходьбы. Комплекс общеразвивающих упражнений	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий: Игра
3.	ОФП Обучение навыков бега.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий: Игра
4.	СФП Освоение навыков ходьбы и бега. Обучение техники-работы с резиновым эспандером для лыжника.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
5.	ОФП Совершенствование навыков бега.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
6.	ОФП Совершенствование навыков бега и прыжковых упражнений	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
7.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ТП) Развитие координационных и скоростных способностей.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
8.	ОФП Развитие координационных и скоростных способностей.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
9.	ОФП Обучение навыков метания .Работа с резиновым эспандером для лыжника-гонщика.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
10.	ТП-Теория Развитие координационных и скоростных способностей. Обучение техники имитационных упражнений.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
11.	ОФП Совершенствование навыков бега и ориентирование в пространстве.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
12.	Контрольная тренировка	1	Сдача контрольных нормативов	Итоговый контроль
13.	Правила по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам(подвижные игры).	1	Беседа	Текущий: Опрос

	ОФП- Развитие координационных и скоростных способностей. П/И.			
14.	СФП Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. П/И.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
15.	ОФП Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. П/И.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
16.	ОФП Овладение элементарными умениями передачи и ведения мяча. П/И.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
17.	ОФП Овладение умениями ведения мяча. П/И .Комплекс Л\А .упражнений	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
18.	ОФП-Теория Закрепление техники держания и ловли, передачи мяча. П/И. Эстафеты	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
19.	ОФП Овладение умением в ловле и броске мяча. П/И.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
20.	СФП Овладение умениями ловли и передачи мяча. П/И .Работа с эспандером	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
21.	ОФП Овладение умениями ведения мяча. П/И .Комплекс Л\А .упражнений	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
22.	ОФП-Теория Овладение умениями прыжков на скакалке	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
23.	КОНТРОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА	1	Сдача контрольных нормативов	Итоговый
24.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой (Правила поведения и техники безопасности на занятиях .Лыжный инвентарь, мази ,одежда и обувь. Лыжная строевая подготовка	1	Беседа	Текущий: Опрос
25.	СФП:Обучение технике лыжных ходов: Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. .Классический стиль	1.	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
26.	СФП Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками .Классический стиль	1.	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
27.	СФП Разучивание скользящего шага. Изучение стойки со спуска(высокая. Средняя .низкая). Классический. стиль	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

28.	СФП Разучивание скользящего шага .Изучение стойки со спуска(высокая. средняя. низкая).Классический стиль	1	Учебно- тренировочное занятие	Текущий
29.	СФП Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте	1	Учебно- тренировочное занятие	Текущий
30.	СФП Передвижение скользящим шагом .Обучение технике падения .Классич.стиль	1	Учебно- тренировочное занятие	Текущий
31.	СФП-ТЕОРИЯ Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.. Лыжный спорт в России и мире. Стойки со спуска.	1.	Учебно- тренировочное занятие	Входной
32.	СФП Передвижение скользящим шагом .Обучение технике падения .Классич.стиль	1	Учебно- тренировочное занятие	Текущий
33.	СФП Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. .Классический стиль	1	Учебно- тренировочное занятие	Текущий
34.	СФП Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками .Классический стиль	1	Учебно- тренировочное занятие	Текущий
35.	СФП Разучивание скользящего шага. Изучение стойки со спуска(высокая. средняя. низкая).Классич.стиль	1	Учебно- тренировочное занятие	Текущий
36.	СФП Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте	1	Учебно- тренировочное занятие	Текущий
37.	СФП Передвижение скользящим шагом. Обучение технике падения. Классич.стиль	1	Учебно- тренировочное занятие	Текущий
38.	СФП-ТЕОРИЯ Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	Беседа	Текущий: Опрос
39.	СФП Передвижение скользящим шагом. Изучение одновременных ходов	1.	Учебно- тренировочное занятие	Текущий
40.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(ТП) Передвижение скользящим шагом. Обучение технике преодолению подъёмов.	1	Учебно- тренировочное занятие	Текущий
41.	СФП Обучение технике бегового шага .Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	Учебно- тренировочное занятие	Текущий
42.	ТП	1	Учебно- тренировочное занятие	Текущий

	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Попеременные и Одновременные лыжные хода.			
43.	СФП Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
44.	СФП Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
45.	СФП Попеременно двухшажный ход.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
46.	СФП Попеременно двухшажный ход.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
47.	СФП Попеременно двухшажный ход. Одновременные лыжные хода .Стойки со спуска.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
48.	СФП Попеременно двухшажный ход.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
49.	ТП-Теория Подъемы и спуски под уклон.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
50.	ТП Обучение технике свободного стиля(коньковый ход)	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
51.	ТП Попеременно двухшажный одновременные ходас палками. Подъем елочкой.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
52.	СФП Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. Коньковый стиль.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
53.	КОНТРОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА	1	Сдача контрольных нормативов	Итоговый
54.	Инструктаж по технике безопасности по лыжным гонкам(легкая атлетика). ОФП Совершенствование навыков бега.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
55.	ОФП Совершенствование навыков бега.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
56.	ОФП Развитие скоростных способностей.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
57.	ОФП Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
58.	Т.П. Овладение навыками метания. Работа с резиновым эспандером.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

59.	ОФП Совершенствование навыков бега и прыжков.	1	Учебно-тренировочное занятие	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.
60.	ОФП Развитие скоростных способностей.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
61.	Т.П. Развитие скоростно-силовых способностей .Имитационные упражнения.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
62.	Т.П. Овладение навыками метания.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
63.	ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
64.	ОФП. Совершенствование навыков бега и ориентирование в пространстве.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
65.	ОФП. Совершенствование навыков ходьбы.Комплекс общеразвивающих упражнений	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
66.	СФП. Совершенствование навыков ходьбы и бега.Обучение технике-работы с резиновым эспандером для лыжника.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
67.	ОФП. Развитие координационных и скоростных способностей.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
68.	СОРЕВНОВАНИЯ (СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ).	1	Сдача контрольных нормативов	Итоговый Контрольный
69.	ОФП. Обучение навыков метания. .Работа с резиновым эспандером для лыжника-гонщика.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
70.	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Ролики.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

Календарный учебный график (второй год обучения)

№п/п	Число	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1.			Вводный урок. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	1	Беседа	Текущий: Опрос
2.			ТЕОРИЯ.. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам(гимнастика).Спортивный инвентарь.	1	Учебно-тренировочное занятие	Тематический: Игра

3.			ОФП Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	2	Беседа	Текущий: Опрос
4.			ОФП Освоение акробатических упражнений .ОРУ.	2	Беседа	Текущий: Опрос
5.			ОФП Освоение акробатических упражнений. Прыжковые упражнения.	2	Беседа	Текущий: Опрос
6.			ОФП ОРУ Освоение акробатических упражнений.	2	Учебно-тренировочное занятие	Тематический
7.			СФП Освоение акробатических упражнений. Работа с резиновым эспандером.	2	Беседа	Текущий: Опрос
8.			ОФП ОРУ. Освоение навыков равновесия.	2	Беседа	Текущий: Опрос
9.			СФП Имитационные упражнения. Освоение навыков равновесия.	2	Учебно-тренировочное занятие	Тематический
10.			ОФП Освоение навыков лазанья. Развитие координационных и силовых способностей.	2	Учебно-тренировочное занятие	Тематический
11.			ОФП ОРУ .Прыжковые упражнения .Освоение навыков лазанья. Развитие координационных и силовых способностей.	2	Учебно-тренировочное занятие	Тематический
12.			ОФП Освоение навыков лазанья, перелезания.	2	Учебно-тренировочное занятие	Тематический
13.			Т.П. Развитие координационных и силовых способностей. Имитационные упражнения лыжника-гонщика	2	Учебно-тренировочное занятие	Тематический
14.			ОФП Развитие координационных и скоростных способностей.	1	Учебно-тренировочное занятие	Тематический
15.			КОНТРОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА	1	Учебно-тренировочное занятие	Промежуточный
16.			Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой (Правила поведения и техники безопасности на занятиях .Лыжный инвентарь, мази ,одежда и обувь. Лыжная строевая подготовка	1	Беседа	Текущий: Опрос
17.			СФП-ТЕОРИЯ Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. .Лыжный спорт в России и мире. Стойки со спуска.	1	Беседа	Текущий: Опрос

18.			ТП Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
19.			ТП Обучение торможению (плугом, упором, поворотом, соскальзыванием, падением)	2	Учебно-тренировочное занятие	Тематический
20.			СФП Лыжные эстафеты.	2	Учебно-тренировочное занятие	Итоговый
21.			ТП Передвижение на лыжах свободным стилем.	2	Учебно-тренировочное занятие	Тематический
22.			ТЕОРИЯ. Влияние физических упражнений на осанку. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	Учебно-тренировочное занятие	Входной
23.			СФП Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
24.			СФП Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. лесенкой. Полуёлочкой. Гимнастика	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
25.			ТП Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
26.			Контрольная тренировка	1	Учебно-тренировочное занятие	Тематический
27.			ОФП Развитие координационных и силовых способностей	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
28.			СФП Лыжные эстафеты.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
29.			ТП Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
30.			КОНТРОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА	1	Сдача контрольных нормативов	Промежуточный
31.			СФП Освоение техники лыжных ходов-Коньковый стиль	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
32.			СФП Передвижение скользящим шагом. Освоение техники падения	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

33.			СФП Лыжные эстафеты.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
34.			ОФП Совершенствование навыков бега.	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
35.			ОФП Развитие скоростных способностей.	3	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
36.			Т.П. Овладение навыками метания. Работа с резиновым эспандером.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
37.			ОФП. Совершенствование навыков бега, прыжков.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
38.			Т.П. Развитие скоростно-силовых способностей. Имитационные упражнения.	3	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
39.			Т.П. Овладение навыками метания.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
40.			ОФП Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
41.			ОФП Совершенствование навыков бега и ориентирование в пространстве.	1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
42.			ОФП Совершенствование навыков ходьбы. Комплекс общеразвивающих упражнений	2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
43.			СФП Совершенствование навыков ходьбы и бега. Обучение техники-работы с резиновым эспандером для лыжника.	1	Учебно-тренировочное занятие	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.
44.			ОФП Развитие координационных и скоростных способностей.	1	Учебно-тренировочное занятие	Стартовый контроль: челночный бег (3x10м).
45.			ОФП Обучение навыков метания. Работа с резиновым эспандером для лыжника-гонщика.	1	Учебно-тренировочное занятие	Тематический
46.			СФП Развитие скоростно-силовых качеств. Ролики.	1	Учебно-тренировочное занятие	Тематический
47.			СОРЕВНОВАНИЯ (СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ).	1		Промежуточный