

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье
Приволжского района Самарской области

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
Протокол № 4
от « 30 » 07_2021 г

ПРОВЕРЕНО
Старший методист СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

_____/ Сергачев Н.А./
« 30 » 07_2021 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
_____/ Л.Ю.Сергачева/

Приказ № 95/1-од
от « 30 » 07_2021 г



S=RU, O=ГБОУ СОШ №2
с.Приволжье, CN=Сергачева
Л.Ю.,
E=school2_prv@samara.edu.ru
00f4a897f9467376cf
2021.07.30 11:16:01+04'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Филев С.П.
Тренер-преподаватель
(педагог дополнительного образования)

с.Приволжье, 2021

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р.)

Приказ Министерства просвещения РФ от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением.

Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, азарт – все это способствует высокой популярности этого вида спорта.

Занятие лыжными гонками оказывает положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам.

Программа «Юный лыжник» способствует формированию морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов.

Актуальность программы состоит в том, что одним из главных направлений развития физической культуры и спорта является физическое воспитание детей, подростков и молодежи, что способствует решению многих важных проблем таких, как улучшение здоровья населения,

увеличение продолжительности жизни и ее качества, профилактика правонарушений. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребенка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребенка. Успешность обучению лыжными гонками, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребенка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приемов техники лыжных гонок.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы заключается в том, что в данной программе применяются как традиционные, так и современные подходы к профилактической работе, которая проводится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Учебный материал строится на трёх целенаправленных модулях.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам .

Задачи программы:

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширять функциональные возможности организма.

Обучающие

- формировать знания и умения в области лыжных гонок и легкой атлетике
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные результаты – потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий

Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Возраст обучающихся программы: 9-14 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- индивидуальные практические тренировочные занятия
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;

- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Данная программа несет в себе ознакомительный (начальный) уровень освоения знаний по легкой атлетике и помогает обучающимся определиться и выбрать наиболее подходящее направление дальнейшей подготовке.

Критерии и способы определения результативности

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке на основании контрольных испытаний (таблица 1).

Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

и средства:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольный нормативы.

Содержание программы

Программа состоит из 3-х модулей «Основы кроссовой подготовки», «Лыжные гонки», «Легкая атлетика».

Учебный план ДООП «Юный лыжник»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Основы кроссовой подготовки»	35	4	31
2.	«Лыжные гонки»	56	4	52
3.	«Легкая атлетика»	35	4	31
	Итого	126	12	114

1. Модуль «Основы кроссовой подготовки» (35 часов)

Задачи:

Воспитательные

- развитие таких качеств, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
- формирование у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

Развивающие:

- развитие интереса к систематическим занятиям беговыми видами;
- развитие специальных качеств с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

Обучающие:

- обучение основным теоретическим сведениям о кроссовой подготовке, технике и тактике;
- ознакомление воспитанников с историей развития и достижениями в кроссе;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- значение легкоатлетического кросса в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;

Обучающийся должен уметь:

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения.

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях кроссом;

Обучающийся должен приобрести навык:

- составления элементарных упражнений ОФП

Учебно-тематический план модуля «Основы легкоатлетического кросса»

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего
1. Теоретическая подготовка:	4				4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- история развития легкоатлетического кросса;	1	1		0,5	1,5
- правила гигиены;	0,5	0,5			0,5
Значение легкоатлетического кросса в развитии физических качеств школьника.	1		1	0,5	1,5
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка	29				29
ОФП:	10	4	4	2	10
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие скорости;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие выносливости	4	2	2		4
СФП:	9	4	4	1	9
- скоростно-силовые упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие гибкости	3	2	1		3
- упражнения на развитие общей выносливости;	3	1	2		3
Техническая подготовка	8	3	3	2	8

техника движений на ровной местности	4	2	1	1	4
Техника движений на подъемах и спусках	4	1	2	1	4
Тактическая подготовка	2		2		2
Тактика бега на короткие и средние дистанции в кроссе	1		1		1
Тактика бега на длинные дистанции в кроссе	1		1		1
Итого часов:		11	13	5	29
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2	1		1	2
Всего часов:	35	14	14	7	35

Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	0,5	0,5			4
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5			9
Техническая подготовка		1	1	1	1	1	1		1	1			8
Тактическая подготовка					0,5		0,5	1					2
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1								0,5	0,5			2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5			35

Модуль «Лыжные гонки» (56 часов)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, интерес к занятиям физической культурой
- формирование у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами лыжной подготовки;
- Развитие скоростных способностей.
- развитие специальных качеств с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

Обучающие:

- Совершенствование техники бега по дистанции
- распределение сил на дистанции

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

Учащийся должен знать:

- технику выполнения бега на лыжах классическим ходом
- технику выполнения бега на лыжах коньковым ходом
- типичные ошибки при выполнении упражнений
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);

Обучающийся должен уметь:

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой лыжные навыки (спуски, подъемы, повороты).
- освоить передвижение двухшажным переменным ходом.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжными гонками;

Учебно-тематический план модуля «Лыжные гонки»

Содержание занятий	Кол-во часов	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	всего
1. Теоретическая подготовка:	4						
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.		0,5					0,5
Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный			0,5	0,5			1

инвентарь, мази, одежда и обувь.								
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		0,5						0,5
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.			0,5	0,5				1
Великие лыжники.						1		1
Итого часов:		1	1	1	1	1		4
2. Практическая подготовка								
ОФП:	16	2	4	4	4	4	2	16
- общеразвивающие упражнения;	5	1	1	1	1	1	1	5
- упражнения на развитие скорости;	5	1	1	1	1	1	1	5
- упражнения на развитие выносливости	6		2	2	2			6
СФП:	20	2	6	5	5	5	2	20
- скоростно-силовые упражнения;	6	1	2	1	1	1	1	6
-упражнения на развитие гибкости	5	1	1	1	1	1	1	5
- упражнения на развитие общей выносливости;	9		3	3	3			9
Техническая подготовка	10	1	2	3	2	2	2	10
техника движений классическим ходом	3	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	3
техника движений свободным ходом	3	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	3
техника подъёмов	2		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2
техника торможений	2		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2
Тактическая подготовка	2					2		2
Тактика бега на короткие и средние дистанции в лыжных гонках	1					1		2
Тактика бега на длинные дистанции в лыжных гонках	1					1		2
Итого часов:	48	5	12	12	13	6		48
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	4	1	1	1			1	4
Итого часов:								
Всего часов:	56	7	14	14	14	7		56

Календарный план график

Раздел подготовки																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	всего
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5			0,5	0,5					4

Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
Специальная физическая подготовка	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1	20
Техническая подготовка		1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1			0,5	1,5	1	1	10
Тактическая подготовка											0,5	0,5	1				2
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	1				0,5	0,5			0,5	0,5					0,5	0,5	4

1. Модуль «Легкая атлетика» (35 часов)

Задачи модуля

Обучающие:

- Познакомить с техникой бега на различные дистанции
- Познакомить с техникой прыжков в длину.
- Закрепить понятия двигательных действий.
- Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

Развивающие:

- Развитие скоростных способностей.
- развитие специальных качеств с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

Воспитательные:

- Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, интерес к занятиям физической культурой
- формирование у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины;

Ожидаемые результаты.

Учащийся должен знать:

- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, метания малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Учащийся должен уметь:

- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике: бег 100 м, прыжок в длину с разбега, метание в своей возрастной категории;
- помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике.

Учебно-тематический план модуля «Легкая атлетика»

Содержание занятий	Кол-во часов	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:	4				4
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5
- правила судейства в легкой атлетике	1	1		0,5	1,5
- Рекорды легкой атлетики. Великие легкоатлеты .	0,5	0,5			0,5
- особенности выполнения прыжковых упражнений;	1		1	0,5	1,5
Итого часов:	4	2	1	1	4
2. Практическая подготовка					
ОФП:	10	2	4	4	10
- общеразвивающие упражнения;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие скорости;	3	1	1	1	3
- упражнения на развитие выносливости	4		2	2	4
СФП:	9	1	4	4	9
- скоростно-силовые упражнения;	3	1	1	1	3
-упражнения на развитие гибкости	3		1	2	3
- упражнения на развитие общей выносливости;	3		2	1	3
Техническая подготовка	8	2	3	3	8
техника движений	2	1	1		2
техника прыжков	3	1	1	1	3
Техника метаний	3	1	1	1	3
Тактическая подготовка	2		2		2
Тактика бега на короткие и средние дистанции			1		1
Тактика бега на длинные дистанции			1		1
Итого часов:	29	5	13	11	29
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	2
Итого часов:					
Всего часов:	35	7	14	14	35

Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы	Всего
-------------------	-------------	-------

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Теоретическая подготовка	1	1			0,5	0,5		0,5	0,5				4
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Специальная физическая подготовка	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Техническая подготовка	1	1	1,5	1,5			1	1	0,5	0,5			8
Тактическая подготовка					1	1							2
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)									1	1			2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5			35

Содержание разделов подготовки обучающихся

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

Темы теоретических занятий

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития лыжных гонок, легкой атлетики.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Великие спортсмены лыжники ,легкоатлеты.

Основные правила соревнований.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырок, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и

со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный

бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения.

3. Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке рулетка 3 м.- 1штука,
- тренировочные манишки -20штук,
- секундомер,
- свисток,
-

- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты – схемы игры по виду спорта

- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

- Видеофрагменты: лучшие выступления на чемпионатах РФ, Европы и мира

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м² на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров,
- комната для переодевания;
- спортивный зал
- школьный стадион
- скакалки;
- прыжковая яма
- эстафетные палочки
- малые мячи для метания
- мячи набивные
- перекладина

Информационное обеспечение:

Литература для обучающихся:

Кондраков В.И.: «Лыжи.Первые шаги»-М Физкультура и спорт,1983

Веденинин В.П. : «С чего начинается лыжня» »-М Физкультура и спорт,1983

Литература для педагога.

Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2012.

Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2012.

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

Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.

Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидже. – М.: «Литтерра», 2003

Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.

Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.

Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.

Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.

Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.

Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<http://fcior.edu.ru>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>

Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

5.Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного

образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

Годовой учебно-тематический план-график программы

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:										
- техника безопасности на занятиях;	0,5									0,5
- история развития легкоатлетического кросса;	1		0,5							1,5
- правила гигиены;	0,5									0,5
Значение легкоатлетического кросса в развитии физических качеств школьника.		1	0,5							1,5
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.			0,5							0,5
Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.				0,5	0,5					1
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль .			0,5							0,5
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.				0,5	0,5					1
Великие лыжники.							1			1

- техника безопасности на занятиях;								0,5			0,5
- правила судейства в легкой атлетике								1		0,5	1,5
- Редорды легкой атлетики. Великие легкоатлеты .								0,5			0,5
- особенности выполнения прыжковых упражнений;									1	0,5	1,5
Итого часов:	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	12
2. Практическая подготовка											
ОФП:	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
- общеразвивающие упражнения;	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- упражнения на развитие скорости;	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- упражнения на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
СФП:	4	4	3	6	5	5	4	4	4	4	39
- скоростно-силовые упражнения;	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
-упражнения на развитие гибкости	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	11
- упражнения на развитие общей выносливости;	1	2	1	3	3	3	2	2	2	1	18
Техническая подготовка	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	25
техника движений на ровной местности	2	1	1								4
Техника движений на подъемах и спусках	1	2	1								4
техника движений классическим ходом			0,5	0,5	1	0,5					2,5
техника движений свободным ходом			0,5	0,5	1	0,5					2,5
техника подъемов				0,5	0,5	0,5					1,5
техника торможений				0,5	0,5	0,5					1,5
техника движений							1	1		1	3
техника прыжков							1	1		1	3

Техника метаний							1	1	1	3
Тактическая подготовка		2				2		2		6
Тактика бега на короткие и средние дистанции		1				1		1		3
Тактика бега на длинные дистанции		1				1		1		3
Итого часов:										
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	1		2	1	1		1		2	8
Итого часов:	11	13	10	12	12	13	11	13	11	106
Всего часов:	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126

Карта спортивных нормативов-результатов

Упражнения нормативы	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
1Бег 60 м.(сек.)мал/дев	11/11,1	10,4/10,8	10,3/10,1	9,54/10	8,93/9,6	8,63/9,2	8,34/9
2. Бег 300 м.(сек.) мал/дев	67,0/63	63,5	56,6	54,7	52,0	48,2	46,3
3. Бег 30метров(сек.) мал/дев	6,4/6,8	6,2/6,4	6,0/5,8	5,7/5,3	5,6/5,4	5,4/5,3	5,2/5,3
4.Челночный бег 3 по 10м мал/дев	10/10,4	9,3/9,5	8,7/9,1	8,5/9	8,1/8,5	7,9\8,2	7,8/8,1
5.Прыжки в длину с места мал/дев	120/115	140/130	160/145	180/165	190/175	200/180	215/185
6.Подтягивание мал/дев	3/4	3/7	4/11	7/17	8/18	12/19	12/19
7.Подъем туловища за мин мал/дев	24/21	32/27	36/30	46/40	49/43	52/44	53/45
8.Прыжки в высоту(см) мал/дев			23	26	26	32	35

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль
«Легкоатлетический кросс», «Легкая атлетика»

1. Легкоатлетический кросс –это бег?

- а) на стадионе
- б)по пересеченной местности
- в) в горах

2.К видам легкой атлетики не относятся ?

- а) прыжки через гимнастического коня
- б) прыжки с шестом
- в) спортивная ходьба

3. Какая дистанция является спринтерской

- а) 400 м
- б)100 м
- в)500м

4. Марафонская дистанция

- а) 10.000 м
- б) 5000м
- в) 42.195 м

5. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

- а) 100 см

б) 125 см

в) 150 см

Тест по теоретической подготовке обучающихся, модуль «Лыжные гонки»

1. Лыжные гонки это?

а) Бег на лыжах с палками

б) Бег на лыжах без палок

в) Бег на лыжах с шестом

2 Стили бега в лыжных гонках?

а) Классический, свободный

б) Подъем в гору

в) Скоростной спуск

3. Мазь на лыжи наносится в зависимости?

а) от погодных условий

б) от вида трассы

в) при плюсовой температуре

4. Фиксируются ли рекорды в лыжных гонках?

а) Да

б) Нет

в) только мировые

5. В соревнованиях по лыжным гонкам лыжник для обгона подает сигнал?

а) Касанием рукой

б) Голосом

в) Наезжает на пятки лыж

6. Название лыжных ходов (попеременный, одновременный) дают:

а) по работе рук

б) туловища

в) ног

7. Как надо вести себя при признаках обморожения на дистанции:

а) активнее двигаться;

б) растереть снегом место обморожения

в) сообщить учителю;

8. Какая стойка лыжника самая устойчивая:

а) низкая;

б) средняя;

в) высокая.

9. Дистанция на лыже на занятиях лыжной подготовкой:

а) 1м;

б) 3м;

в) 2м.

10. Стреляющие лыжники это:

а) Биатлонисты

б) Хоккеисты

в) Пятиборцы

Основные требования к проведению занятий

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог

должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2- й этап –разучивание движения;

3- й этап –совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№п/п	Тема Форма	Организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП , Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методическиемате</u> <u>риалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> лыжи, лыжные палки, мази, стойки, фишки, кубики др. <u>Методическиемате</u> <u>риалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, кольца, мячи, стойки. <u>Методические</u> <u>материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методическиемате</u> <u>риалы:</u> карточки.	Обсуждение.

7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений
---	---------------------	---	--	---	---------------------------------------