Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Детеко-юношеская спортивная школа
р.п. Тамала Пензенской области

РАССМОТРЕННО:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 25.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
р.п. Тамала
_____ С. А. Бешнов
Приказ № 44 от 25.08.2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПЕРВЫЕ ШАГИ НА ЛЫЖАХ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей – 7 – 12 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель:
Вольф Ольга Анатольевна,
Садомов Владимир Иванович
тренера-преподаватели

р.п. Тамала
2026 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги на лыжах» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на всестороннее физическое развитие, способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги на лыжах» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года;

Главные национальные цели:

а) сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи;

б) реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности;

3. Указ Президента Российской Федерации от 17.05.2023 г. № 358 О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года;
4. Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 г. № 314 Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей;
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р.;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
8. Распоряжение Правительства Пензенской области от 09.08.2019г. №417-рП «О внедрении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Пензенской области»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (с изменениями и дополнениями)

Устава и локальных актов МБОУ ДО ДЮСШ р. п. Тамала Пензенской области.

Актуальность:

Актуальность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей учащихся и родителей.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение в области физической культуры и спорта, в частности обучение лыжным гонкам увеличился. Сегодня лыжи играют отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Многообразие игровых упражнений и заданий позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма обучающихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что забота о сохранении здоровья учащихся становится предметом особого внимания муниципалитета, педагогов и родителей. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Помимо этого актуальность программы обусловлена также тем, что прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

Отличительные особенности программы:

Программа модифицированая, составлена на основе программ, допущенных Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту: «Лыжные гонки», П.В. Квашук; примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

Модификация данной программы заключается в изменении содержания отдельных тем, порядке их изучения, распределении часов и объема материала.

Основополагающими принципами программы являются:

- принцип комплексности,
- принцип индивидуальности,
- принцип системности,
- принцип преемственности,
- принцип доступности,
- принцип вариативности и результативности.

Построение учебно-тренировочных нагрузок осуществляется на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые каждым спортсменом;
- увеличение темпов роста нагрузок поэтапно и индивидуально;
- соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащегося;
- доступ любого участника программы к стартовому освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованной педагогической процедуры.

Главной особенностью данной Программы является привитие учащимся понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия учащегося в игровых формах занятий.

Новизна:

Новизна программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям лыжными гонками и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Новизна заключается в том, что доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников. Поддержать интерес к лыжному спорту предполагает реализация данной программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для учащихся любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Программа «Первые шаги на лыжах» состоит из 4 разделов: «Теоретическая подготовка», «Общефизическая подготовка», «Специальная подготовка», «Техническая подготовка». Каждый раздел программы имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач.

На втором году обучения вводится раздел «Профессиональная ориентация», который предполагает включение профессиональной пробы.

Одним из ключевых вопросов при организации профессиональной пробы является определение ее роли в общем контексте реализации программы.

Профессиональные пробы становятся для учащихся проверкой выбранной образовательно-профессиональной траектории. Она помогает оценить степень развития знаний, умений и навыков и в целом готовность к переходу на более высокий этап профессионального становления.

Профессиональная проба имеет ознакомительный уровень – упрощенный вариант проведения и применяется при первом знакомстве с профессиональным направлением.

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность данной программы отражена не только в ее возможности гармоничного физического развития, но и развития эмоционально-волевой сферы ребенка: выработки воли и характера, воспитании чувства коллективизма. Систематические занятия обучающихся в группах с использованием средств физической культуры значительно повышают их возможности в саморегуляции.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние учащегося. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах учащихся младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаливающими организм учащегося.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

Цель и задачи программы:

Цель: обучение учащихся средствам предварительной подготовки к занятиям лыжным спортом (с целью овладеть навыками ходьбы на лыжах и спуска на склоне) для организации их досуга и физического развития.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать систему знаний, умений и навыков по лыжному спорту;
- обучить технико-тактическим приемам лыжного спорта на начальном этапе подготовки;
- обучить основным способам самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Развивающие:

- повысить уровень общефизической подготовки;
- развивать специальные физические качества: координацию (ловкость), быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- заложить основы для самосовершенствования и самореализации способностей и возможностей детей в разных сферах деятельности;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы: самоконтроля, настойчивости, решительности, эмоциональной уравновешенности.

Воспитательные:

- воспитать уверенность в своих силах и возможностях;
- содействовать воспитанию положительных личных качеств у детей путем занятиями физкультурой и спортом;
- приобщить детей к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой;
- привить устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
- сформировать благоприятную мотивацию учащихся коллективной деятельности, чувство взаимовыручки, сплоченности коллектива.

Адресат программы:

Программа предназначена для учащихся 7-12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий. При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике. Группа разновозрастная, формируются составом не менее 15 и не более 20 человек. Возрастной диапазон от 7 до 10 лет и с 10 до 12 лет.

Важнейшими задачами на этом этапе следует считать: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, развитию общей координации движений, равновесия и других качеств, и в первую очередь быстроты движений и скорости двигательных реакций. К концу данного возрастного этапа обращается внимание на воспитание скоростно-силовых качеств и технику лыжного спорта.

Объем программы составляет 324часов.

Сроки реализации Программы: Программа рассчитана на 2 года обучения.Учебный год составляет 108 часа для 1-года обучения, 216 часов – 2 года обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом МБУДО ДЮСШ занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу для первого года обучения, 3 раза по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для 2 года обучения.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

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

Программа содержит следующие предметные области:

«Теория и методика физической культуры и спорта» включает в себя основы философии и психологии спортивных единоборств; разъяснение роли физической культуры и спорта в современном обществе; вопросы гигиены, режима дня, закаливания организма, здорового образа жизни;

«Общая и специальная физическая подготовка» включает в себя вопросы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь), изучение комплексов физических упражнений;

«Технико-тактическая подготовка» содержит основы технико-технических действий по лыжному спорту в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности.

Объём нагрузки по годам обучения определяется:

- возрастом, полом, физической подготовленностью;
- содержанием упражнения;
- дозировкой (число повторений);
- темпом выполнения;
- характером движения;
- силовым напряжением мышц;
- продолжительность отдыха;
- наличие эмоционального фактора.
- изменением веса снарядов;
- изменением мощности прилагаемых усилий;
- километражем преодоленного расстояния.

Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и т.д.

Стандартом распределения нагрузки по годам обучения является недельная нагрузка.

Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих

принципов спортивной подготовки обучающихся – системность, преемственность, вариативность.

Обучение сложной технике лыжных гонок основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа предусматривает дифференцированный и личностно - ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

Планируемые результаты:

Результатом освоения программы является приобретение учащимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

По итогам первого года обучения учащийся должен знать:

- гигиенические требования, правила личной гигиены;
- режим дня спортсмена, основы правильного питания;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю развития лыжных гонок в России и терминологию избранного вида спорта
- основные сведения о технике выполнения лыжных ходов, о их значении для роста спортивного мастерства;
- правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием; - технику безопасности при выполнении упражнений;
- правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
- правила общения с тренером и сверстниками.

Должен уметь:

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата;
- основных технических приемов;
- основных тактических приёмов;
- правильно регулировать свою физическую нагрузку.

По итогам второго года обучения учащийся должен знать:

- классификационные требования по лыжным гонкам;
- место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;

- правила ухода и хранения лыж;
- значение медицинского контроля;
- основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;

Должен уметь:

- владеть техникой передвижения на лыжах;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;
- совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
- формируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;
- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе

Учебно-тематический план

Организация учебно-тренировочной работы по годам обучения

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Миним. кол-во учащихся в группе, чел.	Количество тренировочных занятий в неделю	Годовой объем /Макс. количество учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 г.	7-15	12	3	108/3	Выполнение норм по общей физической подготовке
2 г.	8-16	10	3	216/6	Выполнение норм по общей физической подготовке

Примечание: При проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение № 1)

Учебный план тренировочных занятий по лыжным гонкам 1 год обучения (нагрузка 3 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	4	2	опрос, тестирование, собеседование, оценка практической деятельности, блиц-опрос
2.	Общая физическая подготовка	51	2	49	наблюдение, динамика физического развития, зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	наблюдение, динамика специальной подготовки, зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	16	2	14	блиц-опрос, наблюдение, оценка роста динамики технической подготовленности, соблюдение нагрузки, зачёт
5.	Другие виды спорта	8	1	7	опрос, наблюдение, динамика роста показателей, зачёт
6.	Участие в соревнованиях	4	1	3	опрос, оценка соревнований
7.	Контрольные нормативы	3	0	3	тестирование
	Всего часов:	**108**	**12**	**96**	

Календарно-учебный план тренировочных занятий по лыжным гонкам 1 год обучения (нагрузка 3 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка – 6 ч.					
1.1.	Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом.	3	1	2	опрос, тестирование
1.2.	Исторические сведения о возникновении лыж	1	1		собеседование

	и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире				
1.3.	Лыжный инвентарь и правила обращения с лыжами.	1	1		опрос, оценка практической деятельности
1.4.	Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня,	1	1		блиц-опрос
2. Общая физическая подготовка – 51 ч.					
2.1.	Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		наблюдение, динамика физического развития, зачёт
2.2	Строевые упражнения	10		10	
2.3	Общеразвивающие упражнения	9		9	
2.4.	Общеразвивающие упражнения без предметов	10		10	
2.5.	Общеразвивающие упражнения с предметами	10		10	
2.6.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие	7		7	

	выносливости.				
2.7	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	3		3	
3. Специальная физическая подготовка – 20 ч.					
3.1.	Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		наблюдение, динамика специальной подготовки, зачёт
3.2.	Упражнения для развития быстроты	2		2	
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	2		2	
3.5.	Упражнения для развития ловкости	2		2	
3.6.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	10		10	
4. Технико-тактическая подготовка – 16 ч.					
4.1.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2		блиц-опрос, наблюдение, оценка роста динамики технической подготовленности, соблюдение нагрузки, зачёт
4.2.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	2		2	
4.3.	Обучение специальным подготовительным	3		3	

	упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага				
4.4.	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	1		1	
4.4.	Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	2		2	
4.5.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	2		2	
4.6.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	2		2	
4.7.	Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.	2		2	
5. Другие виды спорта- 8 ч.					
5.1.	Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и	1	1		опрос, наблюдение, динамика роста показателей, зачёт

	подвижных играх.				
5.2.	Легкая атлетика	1		1	
	Бег или кросс 500-1000м	1		1	
5.3.	Прыжки	0,5		0,5	
5.4.	Метания	0,5		0,5	
5.5.	Гимнастические упражнения	0,5		0,5	
5.6.	Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина)	1		1	
5.7.	Спортивные игры	0,5		0,5	
5.8.	Подвижные игры	0,5		0,5	
5.9.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий	0,5		0,5	
5.10.	Велосипедный спорт:	1		1	
6. Участие в соревнованиях – 4 ч.					
6.1.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.	1	1		опрос, оценка соревнований
6.1.	Участие во	2		2	

	внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного графика.				
6.3	Итоговое занятие: соревнование «Первая лыжня»	1		1	
7. Контрольные нормативы – 2 ч.					
7.1	Контрольные нормативы	2	0	2	тестирование
	Всего часов:	108	12	96	

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 6 ч.

Цель теоретической подготовки – обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить будущих лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

1.1. Тема: Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: (1 ч.) Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий лыжным спортом.

Практика: (1ч.) Подготовка к вступительному тестированию. Тестирование.

Контроль: опрос, тестирование

1.2. Тема: Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Теория: (1ч.) Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Контроль: собеседование

1.3. Тема: Лыжный инвентарь и правила обращения с лыжами.

Теория: (1 ч.) Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

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.

Практика: подготовка инвентаря к тренировкам.

Контроль: опрос, оценка практической деятельности

1.4. Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня

Теория: (1 ч.) Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Практика: (1ч.) разработка режима дня юного лыжника.

Контроль: блиц-опрос

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений. (2 ч.)

Практика:

2.1.1. Строевые упражнения (10ч.)Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

2.2. Практика: (9 ч.) Общеразвивающие упражнения:

Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

2.3. Практика: (10 ч.) Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

2.4. Практика: (10 ч.) Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

2.5. Практика: (10 ч.) Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

Контроль: наблюдение, динамика физического развития, зачет

Раздел 3. Специальная физическая подготовка- 20 ч.

3.1. Теория: (2ч.) Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.

Контроль: нагрузка по возрастам и физической подготовленности

3.2. Практика: (2ч.) Упражнения для развития быстроты:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

3.3. Практика: (2ч.) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

отягощением (гантели, набивные мячи, , диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

3.4. Практика: (2ч.) Упражнения для развития специальной выносливости:

Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

3.5. Практика: (2ч.) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

3.6. Практика: (10ч.) Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Контроль: наблюдение, динамика специальной подготовки, зачет

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 16 ч.

4.1. Теория: (2ч.) Краткая характеристика техники лыжных ходов. 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 общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

4.2. Практика: (2ч.) Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

4.3. Практика: (3 ч.) 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.

4.4. Практика: (1ч.) Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

4.5. Практика: (2ч.) Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.6. Практика: (2ч.) Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

4.7. Практика: (2ч.) Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.8. Практика: (2ч.) Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

Контроль: блиц-опрос, наблюдение, оценка роста динамики показателей технических приемов на лыжах, нагрузка по возрастам физической подготовленности, зачет

Раздел 5. Другие виды спорта – 8 ч.

5.1. Теория. (1 ч.) Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

5.2.Практика: (1ч.) *Легкая атлетика:* упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м ,три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

5.3. Практика: (1ч.) Бег или кросс 500-1000м.(1 ч.)

5.4. **Практика: (0,5 ч.)** Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

5.5. Практика: (0,5 ч.) Метания: малого мяча с места в цель, на дальность; Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости.

5.6. Практика: (0,5 ч.) Гимнастические упражнения: (0,5 ч.) подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

5.7. Практика: (1ч.) Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина) (1 ч.)

5.8. Практика: (0,5 ч.) Спортивные игры: (0,5ч.) обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой — русская лапта, мини-футбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.

5.9. Практика: (0,5 ч.) Подвижные игры: (0,5 ч.) «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему»,«Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень».

5.10. Практика: (0,5ч.) Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий:

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежал лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

5.11. **Практика: (1ч.)** Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

Контроль: собеседование, наблюдение, динамика роста показателей.

Раздел 6. Участие в спортивных соревнованиях – 4 ч.

6.1. Теория. (1ч.) Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

6.2. Практика. (2 ч.) Участие во внутришкольных, муниципальных соревнованиях «День бегуна», «Веселые старты».

6.3. Практика: (1ч.) Итоговое занятие: соревнование «Первая лыжня»

Контроль: опрос, оценка соревнований.

Раздел 7. Контрольные нормативы – 3 ч.

7.1. Практика. (2 ч.) Сдача контрольных нормативов. Нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Контроль: тестирование

Учебный план тренировочных занятий
по лыжным гонкам 2 год обучения
(нагрузка 6 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	6	2	опрос, тестирование, собеседование,, блиц-опрос, кроссворд, тест-задание
2.	Общая физическая	122	2	120	наблюдение,

	подготовка				динамика физической подготовки, зачет
3.	Специальная физическая подготовка	31	2	29	наблюдение, динамика развития специальной подготовки, зачет
4.	Технико-тактическая подготовка	27	2	25	блиц-опрос, наблюдение, оценка роста динамики технической подготовки, зачет
5.	Другие виды спорта	12	2	10	собеседование, наблюдение, динамика роста показателей
6.	Участие в соревнованиях	12	2	10	беседа, оценка соревнований
7.	Контрольные нормативы	4	0	4	тестирование
	Всего часов:	216	16	200	

Примечание: При проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение № 1)

Календарно-учебный план тренировочных занятий
по лыжным гонкам 2 год обучения
(нагрузка 6 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка – 8 ч.					
1.1.	Введение в мир лыжных гонок	3	1	2	опрос, тестирование
1.2.	Лыжный спорт в России и мире	1	1		собеседование по вопросам
1.3.	Соревнования по лыжным гонкам	1	1		блиц-опрос, кроссворд

1.4.	Предупреждение травм и оказание первой доврачебной помощи	3	1	2	тест-задание
2. Общая физическая подготовка – 122 ч.					
2.1.	Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		наблюдение, динамика физической подготовки, зачет
2.2	Строевые упражнения	30		30	
2.3	Общеразвивающие упражнения	20		20	
2.4.	Общеразвивающие упражнения без предметов	15		15	
2.5.	Общеразвивающие упражнения с предметами	20		20	
2.6.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	15		15	
2.7	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	20		20	

3. Специальная физическая подготовка – 31 ч.					
3.1.	Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		наблюдение, динамика развития специальной подготовки, зачет
3.2.	Упражнения для развития быстроты	6		6	
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5		5	
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	4		4	
3.5.	Упражнения для развития ловкости	4		4	
3.6.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	10		10	
4. Технико-тактическая подготовка – 27 ч.					
4.1.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2		блиц-опрос, наблюдение, оценка роста динамики технической подготовки, зачет
4.2.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	4		4	
4.3.	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага	4		4	
4.4.	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных	2		2	

	условиях.				
4.5.	Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	3		3	
4.6.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	4		4	
4.7.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	4		4	
4.8.	Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.	4		4	
5. Другие виды спорта- 12 ч.					
5.1.	Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.	2	2		собеседование, наблюдение, динамика роста показателей
5.2.	Легкая атлетика	2,5		2,5	
5.3.	Бег или кросс 500-1000м	1		1	
5.4.	Прыжки	1		1	
5.5.	Метания	0,5		0,5	
5.6.	Гимнастические упражнения	1		1	
5.7.	Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы,	1		1	

	скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина)				
5.8.	Спортивные игры	0,5		0,5	
5.9.	Подвижные игры	0,5		0,5	
5.10.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий	0,5		0,5	
5.11.	Велосипедный спорт:	1,5		1,5	
6. Участие в соревнованиях – 12 ч.					
6.1.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.	2	2		беседа, оценка соревнований
6.1.	Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного графика.	10		10	
7. Контрольные нормативы – 4 ч.					
7.1	Контрольные нормативы	4	0	4	тестирование
	Всего часов:	216	16	200	

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8ч.

1.1. Тема: Введение в мир лыжных гонок

Теория: (1 ч.) Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий лыжным спортом.

Практика: (2 ч.) подготовка к вступительному тестированию. Тестирование - нагрузка по возрастам и физической подготовленности

Контроль: опрос, тестирование

1.2. Тема: Лыжный спорт в России и мире.

Теория: (1 ч.) Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Контроль: собеседование по вопросам

1.3. Тема: Соревнование по лыжным гонкам.

Теория: (1ч.) 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 общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Контроль: блиц-опрос, кроссворд

1.4.Тема: Предупреждение травм и оказание первой доврачебной помощи.

Теория: (1ч.) Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

Практика: (2ч.) Оказание первой (доврачебной) помощи при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

Контроль: тест-задание - по оказанию первой доврачебной помощи.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 122 ч.

2.1.Теория: (2ч.) Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

2.2. Практика: (30 ч.) Строевые упражнения:

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по

одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2.3. Практика: (20 ч.) Общеразвивающие упражнения:

Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

2.4. Практика: (15 ч.) Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

2.5. Практика: (20 ч.) Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

2.6. Практика: (15ч.) Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

2.7. Практика: (20 ч.) Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Контроль: наблюдение, динамика физического развития, зачет

Раздел 3. Специальная физическая подготовка- 31 ч.

3.1. Теория. Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений. (2ч.)

3.2. Практика: (6ч.) Упражнения для развития быстроты:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

3.3. Практика: (5ч.) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, , диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

3.4. Практика: (4 ч.) Упражнения для развития специальной выносливости:

Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

3.5. Практика: (4 ч.) Упражнения для развития ловкости: (5ч.)

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

3.6. Практика: (10 ч.) Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Контроль: наблюдение, динамика развития специальной физической подготовки, зачет

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 27 ч.

4.1. Теория: (2 ч.) Краткая характеристика техники лыжных ходов. 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 общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Контроль: нагрузка по возрастам и физической подготовленности

4.2. Практика: (4ч.) Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

4.3. Практика: (4ч.) 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.

4.4. Практика: (2ч.) Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

4.5. Практика: (3ч.) Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.6. Практика: (4ч.) Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

4.7. Практика: (4ч.) Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.8. Практика: (4ч.) Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

Контроль: блиц-опрос, наблюдение, оценка роста динамики показателей технической подготовки, нагрузка по возрастам.

Раздел 5. Другие виды спорта – 12 ч.

5.1. Теория. (2 ч.) Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

Контроль: нагрузка по возрастам и физической подготовленности

5.2. Практика: (2,5ч.) Легкая атлетика: (1 ч.) упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м ,три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

5.3. Практика: (1ч.) Бег или кросс 500-1000м.(1 ч.)

5.4. Практика: (1ч.) Прыжки:(1 ч.) в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

5.5. Практика: (0.5ч.) Метания: (0,5ч.) малого мяча с места в цель, на дальность; Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости.

5.6. Практика: (1ч.) Гимнастические упражнения: (1ч.) подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

5.7. Практика: (1ч.) Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина)

5.8. Практика: (0,5ч.) Спортивные игры: (0,5ч.) обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой — русская лапта, мини-футбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.

5.9. Практика: (0,5ч.) Подвижные игры: (0,5 ч.) «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему»,«Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень».

5.10. Практика: (0,5ч.) Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий: (0,5 ч.)

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежал лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

5.11. Практика: (1.5ч.) Велосипедный спорт: (1ч.) езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

Контроль: собеседование, наблюдение, динамика роста показателей

Раздел 6. Участие в спортивных соревнованиях – 12 ч.

6.1. Теория. (2ч.) Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

6.2. Практика. (8 ч.) (Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного плана «День бегуна», «Веселые старты», «Первая лыжня»

6.3. Практика. (2ч.) Итоговое соревнование «Все вперед!»

Контроль: беседа, оценка соревнований

Раздел 7. Контрольные нормативы – 4 ч.

7.1. Практика. (4ч.) Сдача контрольных нормативов. Нагрузка по возрастам и физической подготовленности

Контроль: тестирование.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам необходимы: лыжная трасса, стадион.

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Раздевалка для спортсменов	1
2.	Тренажёрный зал	1
3.	Душевая кабина	1
4.	Стол для подготовки лыж;	3
5.	Спортивный костюм	30
6.	Лыжный инвентарь	30
7.	Пересечённая местность	1
8.	Ноутбук	1
9.	Лыжи	30 пар
10.	Лыжные ботинки	30 пар
11.	Палки	30 пар
12.	Фишки	10
13.	Скакалки	30
14.	Роликовые коньки	30
15.	Велосипеды	30
16.	Гантели	10 пар
17.	Набивные мячи	10
18.	Гимнастические стенки	2
19.	Гимнастические скамейки	3
20.	Гимнастические маты	10
21.	Футбольные мячи	3
22.	Теннисные мячи	15
23.	Биты	15
24.	Гимнастические коврики	30
25.	Резак для прокладки лыжни (классический ход);	2
26.	Комплект флажков для маркировки трассы;	2
27.	Секундомер электронный на 100 замеров;	2
28.	Комплект парафинов и мазей держания;	3

29.	Утюги для нанесения парафинов;	5
30.	Ластиковые скребки для обработки скользящей поверхности лыж.	15
31.	Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж;	10

Информационное обеспечение

Видеоматериалы:
- исторические видеозаписи,
- видеозаписи тренировочных занятий,
- записи последних соревнований,
- учебные фильмы;

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

Кадровое обеспечение программы:

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

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

2.2. Формы аттестации

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии учащихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится аттестация учащихся по результатам завершения программы в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие учащихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий

Этап	Дата контроля	Цель контроля	Формы и приемы контроля	Методы контроля	Уровень оценочных критериев
Текущий контроль	В течение года	Выявление уровня освоения темы (раздела) программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Контроль по результатам завершения программы	Подведение итогов освоения программы	Выявление уровня освоения программы в целом	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

Оценочные материалы:

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы. (Приложения № 1 - № 8)

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжных гонок рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов.

Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков.

Важным разделом контроля за юными спортсменами являются врачебно-педагогические наблюдения – совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях тренировки и соревнований.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся.

В подготовке юных лыжников важную роль играет и самоконтроль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для учащихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья.

Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей совместно с тренером-преподавателем и врачом.

2.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Основополагающие принципы программы:

Принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

Принцип индивидуальности заключается в учете состояния здоровья, типа нервной системы, физической подготовленности, возраста и пола при использовании тех или иных средств и методов тренировок.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной

работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип доступности заключается в необходимости соответствия содержания, методов и форм обучения возрастным особенностям учащихся, уровню их развития.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».

Принцип вариативности предусматривает индивидуальные особенности обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип результативности заключается в том, что реализация процесса должна обеспечивать получение результата, соответствующего целевой ориентации процесса.

Основные формы тренировочного занятия:

Занятия в зависимости от этапа обучения, условно делятся на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные.

На учебном занятии изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники передвижения на лыжах, совершенствуется в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

На учебно-тренировочных занятиях осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Занятия (тренировки) по лыжной подготовке состоят из следующих структурных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занимает 10-15% времени тренировки и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к выполнению задач основной части.

Организация включает проверку готовности лыжного инвентаря, соответствие одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока.

Основная часть направлена на решение главных задач тренировки и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего вначале повторяется материал предыдущего урока, затем осваивают и совершенствуют новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку.

Заключительная часть, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов тренировки, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся медленно возвращаются на лыжах или без лыж на базу и выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с акцентом на разгибание туловища.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	1 год обучения	2 год обучения
Теоретическая подготовка	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.	Лыжный спорт в России и мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Значение лыжных мазей.
Общая физическая подготовка	Направлена на развитие основных физических качеств	Увеличение объёмов тренировочной нагрузки, направленной на развитие основных физических качеств
Специальная физическая подготовка	Использование специально подготовительных упражнений для развития физических качеств лыжников. Использование подводящих упражнений для овладения техникой	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика
Технико-тактическая подготовка	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении	Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение

	попеременным двухшажным ходом.Основные классические способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.	преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами полуконькового хода.
Другие виды спорта	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, подвижные игры, велосипед.	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения в несколько серий, ролики, футбол.
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Внутришкольные, муниципальные и региональные соревнования

Программный материал представлен в виде **современных технологий:**

- Здоровьесберегающие технологии - их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- Технологии обучения здоровью - включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья - усиливают воспитание у учащихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- Оздоровительные технологии - направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

В настоящее время технологии не стоят на месте, происходит изменение в структуре тренировочного процесса, совершенствуется система подготовки спортивного инвентаря, а также внедряются информационные технологии:

- пульсометр;
- приемник геопозиционирования GHS;

- система «старт-финиш» - «SkiLow”;
- система «SkiMidle»
- старт - финиш.

Методы реализации программы:

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед учащимся двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).

- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).

- Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

- Равномерный метод – метод, способствующий одновременному укреплению всех мускулов, исключающий их перенапряжение.

- Переменный метод – попеременное усиление и ослабление нагрузки на мышцы.

- Интервальный метод – метод, применяющийся наиболее часто перед соревнованиями, характеризуется разными интервалами работы и отдыха.

- Повторный метод – метод, основанный на передвижении со скоростью почти равной соревновательной.

- Соревновательно-игровой метод – метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние воспитанников.

Методы психологической подготовки:

- Сопряженные методы: методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психолого-педагогические методы.

- Специальные методы: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

В круглогодичном цикле подготовки делается следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствование общей психологической подготовленности;

- соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания,

достижении специальной психологической готовности в выступлению и мобилизационной готовности к состязанием;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервнопсихического восстановления организма.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:

1. Осознание задач на предстоящую гонку.
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
3. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящих соревнований.
5. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнований.

Дидактические материалы:

Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи тренировочных занятий, записи последних соревнований, учебные фильмы;

Тематическая литература.

Наглядные пособия, карточки с изображениями;

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

Требования техники безопасности.

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам, спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, велоспорту, роликовым конькам, футболу, русской лапте, при проведении спортивных соревнований.

Коррекционно-педагогическая работа тренера-преподавателя с детьми ОВЗ

Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

¬ Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;

¬ Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;

¬ Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;

¬ Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;

¬ Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;

¬ Мотивация на улучшение результатов (похвала);

¬ Релаксация во время занятия;

¬ Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;

¬ Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы. Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики.

Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

Направления коррекционно-педагогической работы:

- Частое переключение, смена вида деятельности;

- Подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);

- Разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;

- Применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;

- Использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;

- Многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;

- Ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;

- Использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;

- Дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу.

Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Направления коррекционно-педагогической работы:

1. Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;

- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;

- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

2. Требования к непосредственному показу упражнений.

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;

- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;

- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;

- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;

- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

Воспитательный процесс базируется на гуманистическом характере воспитания и обучения, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, и свободного развития личности.

Воспитательная работа направлена на приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения занимающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений окружающими их людьми.

Воспитательная работа призвана обеспечить достижение занимающимся личностных результатов:

- формировать у них основы российской идентичности;
- готовность к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие в деятельности образовательного учреждения.

Цель и задачи воспитания:

Цель воспитания: создание условий для развития физических и творческих способностей обучающихся, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в дзюдо;

Задачи воспитания:

- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством дзюдо;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности:
- развитие и поддержка спортивного энтузиазма и командного духа.

Важным моментом является подбор методов и форм организации воспитательной работы в объединении, через которые будут реализовываться поставленные цели и задачи. Реализация конкретных форм и методов воспитательной работы воплощается в календарном плане воспитательной работы.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог дополнительного образования формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об

общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с учащимися;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему и ли иную тему, связанную с воспитательной работой;
-иные мероприятия.

План воспитательной работы дополнительной общеразвивающей программы «Первые шаги на лыжах» корректируется в соответствии с Планом воспитательной работы МБОУ ДО ДЮСШ. Мероприятия в течение учебного года в секции могут варьироваться от интересов и пожеланий детей и их законных представителей. В результате реализации воспитательной работы у обучающихся сформируется позитивное отношение к окружающему миру, другим людям, самому себе.

План воспитательной работы на учебный год разработан в рабочей программе.

Список литературы

Список использованных источников для педагогов

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. С.233-239
2. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 2013. - 322 с.
3. Холодов Ж.. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-4-е изд., стереотипное- М.: Академия, 2006. С. 233-239
4. Евстратов В.Д., Чукарин Г.П., Грушин Д.В. Применение специальных средств. Тренировка лыжника-гонщика в подготовительном периоде. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 389 с.
5. http://sportom.ru/content/view/32/20/22
6. http://zatumanom.ru/articles/etapi.php.

7. http:// www.zarsport.ru/node271

Рекомендуемая литература для учащихся и родителей

Ведении В.П. С чего начинается лыжная подготовка. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 316 с.

Бутин И.М. Лыжный спорт. - М.: Владос-Пресс, 2013. - 192 с.

Богданов Г.П. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков младших разрядов. - М.: Просвещение, 2013. - 192 с.

Блинов В.М. Оптимальное чередование упражнений в тренировке – М.: Проспект,2012.-336с.

Арнд, Хеммерсбах Лыжные гонки / Хеммерсбах Арнд. - М.: Тулома, 2015. - 749 **с.**

Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.