

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом

Протокол №2

от «22» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора №149-цдо от 22.05.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленность
«Лыжный спорт»**

Возраст учащихся: 7-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Шеверов Сергей Александрович,
тренер-преподаватель

п. Придорожный, 2024

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжный спорт» включает в себя 3 модуля.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Данная программа направлена на приобщении школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Лыжный спорт» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Лыжный спорт – индивидуальный-командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным лыжникам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных лыжников. В лыжном спорте индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Лыжный спорт в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Программа нацелена на решение задач, определенных следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при

реализации образовательных программ»).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность. Занятия по программе «Лыжного спорта» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и

навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Лыжный спорт — индивидуальный командный вид спорта. Где вырабатываются такие качества как скорость выносливость и коллективизм.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

Форма занятий – групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 20 чел. в группе).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 7 до 13 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим занятий, в неделю 3,5 часа. В год 36 недель – 126 часов.

Результаты освоения программы:

- формирование культуры здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- развитие и поддержка наиболее талантливой молодежи в области физической культуры и спорта;
- адаптация молодежи к жизни в обществе (универсальные компетенции).

Планируемые ожидаемые результаты обучения.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата,

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,

- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- адекватно воспринимать оценку тренера, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий; - оценивать правильность выполнения спортивного действия.

Коммуникативные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения на тренировках и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

Предметные результаты.

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

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Лыжный спорт», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия лыжным спортом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техникой хода;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – Лыжного спорта;

- обучить учащихся техникой хода и тактическими действиями в ходе гонки;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Учебный план программы

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Базовый подготовительный	5	35	40
2	Базовый основной	5	51	56
3	Базовый поддерживающий	5	25	30
Итого		15	111	126

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольных нормативов в форме соревнований.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение,
- тестирование,
- участие в соревнованиях.

Модуль Базовый подготовительный.

Цель: формирование основ техники хода и передвижения по дистанции.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений хода как классикой так и коньком;

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 30, 60, 100, 300, 1000 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля/
----------	---------------------	---------------------	------------------------

		Теория	Практика	Всего	Аттестации
1.	История развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение
3.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение
4.	Сведения о строении и функциях организма Имитация лыжных ходов. Подвижные игры. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры Техника передвижения приставными шагами		1	1	Беседа, наблюдение
6.	ОФП Имитация лыжных ходов. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Сведения о строении и функциях организма. ОФП Имитация лыжных ходов. Подвижные игры. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Техника передвижения при нападении Имитация лыжных ходов. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
9.	Имитация лыжных ходов		1	1	Беседа, наблюдение,

	с отягощением. Эстафеты.				соревнования
10.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Имитация лыжных ходов с отягощением. Эстафеты.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	Техника лыжных ходов. Скандинавский шаг. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
12.	Техника лыжных ходов. Скандинавский шаг. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника лыжных ходов. Скандинавский шаг. Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
14.	Техника лыжных ходов. ОФП Скандинавский шаг. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	Техника лыжных ходов. ОФП Скандинавский шаг. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
16.	Техника лыжных ходов. ОФП Скандинавский шаг. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	Техника лыжных ходов. ОФП Скандинавский шаг.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	Подвижные игры				
18.	Техника лыжных ходов. ОФП Скандинавский шаг Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Техника лыжных ходов ОФП Кроссовая подготовка Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Кроссовая подготовка Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	Кроссовая подготовка Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Кроссовая подготовка Эстафеты ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
23	Силовая подгтовка. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24	Силовая подготовка Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
25	Силовая подготовка. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
26	Силовая подгтовка Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
27	Техника лыжного хода. Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
28	Техника лыжного хода. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
29	Техника лыжного хода Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
30	Техника лыжных ходов Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

31	Силовая подготовка. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, Беседа, наблюдение.
32	Кроссовая подготовка Подвижные игры. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
33	Работа с эспандерами отработка лыжных ходов Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
34	Работа с эспандерами отработка лыжных ходов. Подвижные игры.		1	1	Наблюдение, соревнования
35	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Итого:		5	35	40	

Содержание модуля базового подготовительного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России -/1 час/.

2. Сведения о строении и функциях организма человека /1 час/.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система в ее развитии. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся /1 час/. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 час/. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям лыжным спортом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, обморожениях, растяжении связок.

5. Правила соревнований по лыжному спорту, основы методики обучения лыжному спорту /1 час/. Экипировка лыжника. Состав команды в эстафете. Дистанции в лыжных гонках, эстафеты. Старт, бег по дистанции, финиш. Мяч в игре.

Техническая подготовка.

Техника передвижения классическим ходом.

Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двух шажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Сочетание способов передвижения классикой. Переход с одновременных ходов на попеременные и на оборот.

Преодоление спусков и подъемов.

Спуск в высокой стойке, в низкой и в средней. Преодоление контр-уклона. Подъем в гору лесенкой, елочкой, полуелочкой, скользящим шагом, Забегание в подъем ступающим шагом.

Повороты на месте.

Техника поворота на лыжах.

Из положения стоя на лыжах поворот махом левой ногой на 180 градус, а затем правой ногу приставляем к правой ноге, тоже самое и в правую сторону.

Повороты переступанием как по часовой стрелки так и против.

Техника передвижения коньковым ходом.

Одношажным ходом, двухшажным ходом, полуконек.

Модуль Базовый основной.

Цель: формирование основ техники передвижения (классическим, коньковым ходом) переход с классического на коньковый ход и на оборот. в нападении, техники владения мечем.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье;
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам лыжника;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений классическим и коньковым ходом.
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 30, 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Прыжок в длину с места.

40 секундный челночный бег.

Техническая подготовка.

Комбинированное упражнение.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности Подбор инвентаря. Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

2.	Ступающий шаг Прохождение дистанции по учебному кругу.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3.	Ступающий шаг Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
4.	Техника дыхание при низкой температуре. Скользкий шаг. Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Скользкий шаг. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение
6.	Скользкий шаг. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Гигиена спортсмена. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
9.	Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение
10.	Врачебный контроль. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
12.	Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Определить ЧСС. Одновременный	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,

	одношажный ход. Подвижные игры.				соревнования
14.	Повороты кругом способом переступанием. Коньковый ход. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	Коньковый ход. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
16.	Коньковый ход Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	Спуски горки (высокой, средней и низкой стойке). Подъем гору лесенкой. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18.	Спуски горы Подъем гору лесенкой. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Спуски с горы. Подъем в гору елочкой. Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Спуски с горы Подъем в гору ступающим шагом. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	Спуски с горы. Подъем в гору скользящим шагом. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Профилактика обморожения. Преодоление контр уклона Прохождение дистанции	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	изученными способами.				
23	Прохождение дистанции изученными способами. Спуски, подъемы Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24	Прохождение дистанции изученными способами. Спуски подъемы. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
25	Прохождение дистанции изученными способами, переход с классики на конек и обратно		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
26	Уметь распределить силы по дистанции. Обгон, финиш. Подвижные игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
27	Объяснить ,что такое воздушный мешок и как его использовать в гонке. Старт, обгон, финиш. Прохождение по дистанции. Игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
28	Прохождение дистанции в среднем темпе. Ускорение. Спуски и подъем гору. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
29	Прохождение дистанции. Спуски, слалом, подъем. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
30	Общие правила в лыжных гонках. Ускорение. Прохождение дистанции Игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

31	Прохождение дистанции. Спуски. Подъемы. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
32	Прохождение дистанции на время. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
33	Циклевка и смазка лыж. Спуски с горки. Кто прокатится дальше всех. Игры «Салки».	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
34	Общий старт. Прохождение дистанции. Ускорение, Обгон. Игры.		1	1	Наблюдение, соревнования
35	Прохождение дистанции по пересеченной местности. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
36	Прохождение дистанции на время. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
37	Спуски, подъемы, слалом. Отработка финиша. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
38	Передвижение по пересеченной местности. Спуски, подъемы. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
39	Эстафета (Передача эстафеты по лыжным правилам). Соревнования Эстафета. Мальчики девочки.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

40	Прохождение дистанции. Спуски, подъемы. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
41	Соревнования.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
42	Отработать спуски, подъемы, преодоления контр уклона. «Салки»		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
43	Отработать левый, правый, поворот по дистанции. Забегание в гору (тягун). Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
44	Гонка с отдельного старта конек. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
45	Гонка с отдельного старта классика. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
46	Гонка с общего старта конек. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
47	Гонка с общего старта классика. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
48	Эстафета юноши девушки. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
49	Городской спринт. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
50	Городской спринт. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
51	Контрольные нормативы		1	1	Соревнования

Итого:	5	51	56	
---------------	----------	-----------	-----------	--

Содержание модуля базового основного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
 2. Состояние и развитие лыжного спорта в Самаре и в России /1 час/.
 Итоги выступления команд в Самарской области и на чемпионатах России среди мужских и женских команд.

3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.
 Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий лыжным спортом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.
 Общие гигиенические требования к занимающимся лыжным спортом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях лыжным спортом.

К технической подготовке 1 модуля добавляется тактическая подготовка.

Общая тактическая подготовка.

1. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. Применение сочетаний изученных способов передвижения на лыжах.

2.. Умение использовать воздушный мешок за спиной соперника. Уметь разложить свои силы по дистанции, общий старт, обгон, финиш.

3. Просмотр кинограмм сильнейших лыжников.

4.Изучение литературы самостоятельно кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализенакапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка.

1. Практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости и от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д.

2. Изучение рельефа местности, состояние и возможность изменения лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предлагаемых изменений погоды.

3. Выбор правильной стойки на спусках.

4. Подъем горы затыжной подъем.

5. Воспитать у учащихся чувство скорости.

6. Обучить ученика умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости и от длины дистанции, рельефа местности.

7. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне на финише).

Цель: формирование основ техники передвижения на лыжах, а также сформировать силу, скорость, выносливость и ЗОЖ.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- Развитие выносливости;

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 30, 60, 100, 300, 1000 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет три попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Прыжок с места.

Челночный бег.

Техническая подготовка (техника хода).

Скандинавский шаг.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника дыхание. Кросс. ОРУ Игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
2.	Кросс. ОРУ Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3.	Кросс. ОРУ. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
4.	Многоскоки. ОРУ.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	Силовая подготовка. Игры				
5.	Челночный бег. ОФП. Старт из различных положений. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
6.	Бег 30м. Силовая подготовка. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Гигиена закаливание организма. Прыжки в длину с места. Силовая подготовка. Игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Бег 60м. Силовая подготовка. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение
9.	Кросс. Многоскоки, челночный бег. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение
10.	Бег 300 м Работа с эспандерами имитация лыжных ходов. Игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	Бег 1000м Игры.		1	1	Беседа, наблюдение
12.	Эстафета 4х100м с передачей эстафетной палочки. Силовая подготовка. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Врачебный контроль и самоконтроль	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение,

	спортсмена. Ускорение 10x10 раз стартовый разгон. Игры.				соревнования
14.	Упражнения в парах. Силовая подготовка. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	Личная гигиена спортсмена. Кросс по пересеченной местности. Игры.	0,5	1	1,	Беседа, наблюдение, соревнования
16.	Бег с лыжными палками. Подтягивание на перекладине. Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	Бег на лыже роллерах. Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18.	Правила соревнований по лыжному спорту. Бег на лыже роллерах. Игры.	0,5	1	1.5	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Личная гигиена спортсмена. Бег на лыже роллерах. Игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Бег на лыже роллерах. ОФП Игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	Бег на лыже роллерах ОФП Игры.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Личная гигиена спортсмена.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	Бег на лыже роллерах ОФП Игры				
23	Бег на лыже роллерах ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24	Правила игры по лыжному спорту. Бег на лыже роллерах ОФП Игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
25	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Итого:		5	25	30	

Содержание модуля базового поддерживающего

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
 2. Состояние и развитие лыжного спорта в Самаре и в России /1 час/.
- Итоги выступления команд в Самарской области в чемпионатах России среди мужских и женских команд.
3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.
- Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.
4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.
- Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе лыжным спортом.
6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.
- Общие гигиенические требования к занимающимся лыжным спортом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях лыжным спортом.

К технической подготовке 1 модуля добавляется и тактической подготовке 2 модуля добавляется интегральная подготовка групповые и командные действия.

Тактическая подготовка.

Групповые действия.

1. Бег по дистанции в парах.
2. Лидирование по дистанции.

Командные действия.

В гонке с общего старта занятие перспективного направления.

Выбор хорошей лыжни хороший прокат

Командные действия на старте по дистанции и финише/.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой /прыжковые упражнения, упражнения.
3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещения.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты.
7. Выполнение изученных приемов техники.
8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
9. Многократное повторение изученных тактических действий индивидуальных, групповых, командных.
10. Эстафеты.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является стадион, трасса лыжная.

Спортивный инвентарь:

- Лыжи палки ботинки крепление;
- Мячи в/б, б/б, ф/б;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
- гимнастические маты;
- гантели;
- Эспандеры лыжные на каждого.

Литература

Приказ Министерства спорта РФ от 20 марта 2019 г. N 250 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки"

1. «Лыжный спорт», Петер Шликенридер.
2. «Лыжные гонки», Арнд Хемерсбах
3. «Подготовка лыж. Полное руководство», Нэт Браун.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Бутин. И.М. Лыжный спорт
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов сузов физической культуры. -М.: СпортакадемПресс, 2002. -279 с.
8. Тренировочные программы (Петер Шликенридер и Кристофер Элберн) ISBN... Все о лыжах от знатока лыжного спорта.
9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997. -72 с.

10. Лыжный спорт северная ходьба П. Шликенридер.

Для детей и родителей:

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002.
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.