

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ
имени Ю.В. Исламова»

Долматов А.С.



(подпись)

(инициалы, фамилия)

А.С. Долматов 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Лыжные гонки»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

г. Талица 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основные характеристики программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	8
1.3 Содержание программы	9
Учебный (тематический) план	9
Содержание учебного (тематического) плана	10
1.4 Планируемые результаты	19
2. Организационно – педагогические условия реализации программы	20
2.1 Календарный учебный график	20
2.2 Условия реализации программы	20
2.3 Формы подведения итогов	22
2.4 Оценочные материалы	23
2.5 Методические материалы	26
Аннотация к программе	29
Сведения об авторе	30
Список литературы	31
Приложение №1	32
Приложение №2	33
Приложение №3	34
Приложение №4	35

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки», направленная на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам;
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи

лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н);

Краткая характеристика вида спорта:

Лыжные гонки – это циклический вид спорта. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками один из самых доступных и массовых видов спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы организма.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Основные виды лыжных гонок.

1. Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило, интервал составляет 30 сек. (реже – 15 сек или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними).

Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2. Соревнования с масс-стартом. При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3. Гонки преследования. Гонки преследования (персьют, англ. pursuit – преследование) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой – коньковым стилем.

Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже – с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с раздельным стартом. По её итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (скиатлон) начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

4. Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже – трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже – трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы – свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

5. Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала

проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6. Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Актуальность программы: Популярность лыжных гонок объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье обучающихся. Тренировочные занятия укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Данная программа составлена с учетом этих особенностей.

Новизна программы связана с её направленностью на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Педагогическая целесообразность программы: программа помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что предлагает детям и подросткам выбор здорового образа жизни и развитие их индивидуальных качеств.

Практическая значимость:

- повышает интерес к здоровому образу жизни
- стимулирует самосовершенствование и самоопределение обучающихся
- организует и дисциплинирует обучающихся, приучает контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность

Отличительные особенности:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового и безопасного образа жизни;
- саморазвитие личности;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Формы и режим занятий по программе:

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, опрос, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Режим занятий: занятия проводятся 6 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа 45 минут.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

Объем программы: 252 часа (42 недели)

Адресат:

Обучающиеся 7-18 лет, с различным уровнем физической подготовки и имеющих медицинский допуск врача. Состав группы постоянный от 15–20 человек. Набор обучающихся в группу – свободный. Наличие какой-либо специальной подготовки не требуется.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 7-18 лет.

Младший школьный возраст 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает период жизни от 12-15 лет, характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Рост спортивных достижений все

больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам.

Старший школьный возраст охватывает период жизни от 15 до 18 лет, в этот период жизни ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. В этом возрасте на учебно-тренировочных занятиях в первую очередь уделяется внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, а так же различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание обращается на развитие быстроты перестроения и согласование двигательных действий, вестибулярной устойчивости и способности произвольно расслаблять мышцы. На занятиях увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и двигательные способности.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся в области физической культуры и спорта.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить с историей развития в лыжных гонках;
- обучить основам техники выполнения упражнений в лыжных гонках;
- привить навыки соревновательной деятельности.

Развивающие:

- способствовать развитию: физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей;
- способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.

Воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни
- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Содержание программы Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теор ия	прак тика	
Раздел 1 Теоретический раздел		8	8		
1	История развития спорта	2	2		Опрос
2	Гигиенические знания и навыки	2	2		Опрос
3	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Опрос
4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Опрос, наблюдение
Раздел 2 Общая физическая подготовка		98	14	84	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос, наблюдение
2	Строевые упражнения	4	2	2	Опрос, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	44	4	40	Наблюдение Контрольные нормативы (тесты)
4	Упражнения без предмета	24	4	20	Наблюдение
5	Упражнения с предметами	22	2	20	Наблюдение
Раздел 3 Вид спорта		100	16	84	
1	Специальная физическая подготовка:				
1.1.	Общие основы техники лыжных ходов	14	4	10	Наблюдение
1.2.	Классический ход	30	4	26	Наблюдение, соревнования
1.3.	Коньковый ход	28	4	24	Наблюдение, соревнования
2	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Опрос
3	Правила соревнований	2	2		Опрос
4	Участие в соревнованиях	24		24	Соревнования
Раздел 4 Различные виды спорта и подвижные игры		46	4	42	
1	Футбол	10	1	9	Наблюдение, соревнования
2	Акробатика	10	1	9	Наблюдение, соревнования

3	Волейбол	10	1	9	Наблюдение, соревнования
4	Спортивные и подвижные игры	16	1	15	Наблюдение, соревнования
Самостоятельная работа					
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	12	2	6	
Теоретический раздел		2	2		Дневник самонаблюдения
Общая физическая подготовка		4		4	
Вид спорта		4		4	
Различные виды спорта и подвижные игры		2		2	
Промежуточная аттестация					
Общий объем часов		всего	теория	практика	
Всего:		6	1	5	
Теоретический раздел		1	1		Контрольное тестирование
Общая физическая подготовка		2	-	2	
Вид спорта		2	-	2	
Различные виды спорта и подвижные игры		1	-	1	
Общий объем часов в том числе:		270	45	225	
1	Аудиторная подготовка	252	42	210	
2	Неаудиторная подготовка	12	2	10	
3	Промежуточная аттестация	6	1	5	

Содержание учебного (тематического) плана

Типы занятий в приложении № 1.

Принципы организации занятий в приложении № 2.

Методы и приемы обучения в приложении № 3.

Раздел 1. Теоретический раздел (8 ч.)

1. История развития спорта (2 ч.)

Ознакомление: с характеристикой лыжных гонок, его значением в Российской системе физического воспитания; возникновением и развитием лыжных гонок как вида спорта; ознакомление с первыми чемпионатами России.

2. Гигиенические знания и навыки (2 ч.)

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места проживания и места занятий спортом.

3. Режим дня, основы здорового образа жизни (2 ч.)

Понятие о режиме дня спортсмена (распределение сна, бодрствования, приема пищи, социальной активности с учетом тренировочного процесса.). Режим и роль режима для обучающегося. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Значение закаливания для лыжника. Значение образа жизни человека, направленного на сохранение и укрепление здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

4. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности (2 ч.)

Оборудование и инвентарь для занятий лыжными гонками. Лыжи, лыжные палки, ботинки, крепления, лыжероллеры, открытые площадки с гимнастическим оборудованием.

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, оборудованию. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (98 ч.)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

1. Вводное занятие (4ч.)

Теория (2ч.) Понятие об ОФП.

Практика (2ч.) Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.

2. Строевые упражнения (4ч.)

Теория (2 ч.) Понятие о строе.

Практика (2 ч.) Строевые упражнения: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

3. Общеразвивающие упражнения (44 ч.)

Теория (4ч.) Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Практика (40 ч.) Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, реакции.

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

– Упражнения для развития скоростных качеств: Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание через предметы (скамеек, мячей и др.)
- Упражнения для развития гибкости: Упражнения с гимнастической палкой или сложенной в четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.
- Упражнения для развития ловкости: Разно направленные движения рук и ног. Стойки на руках и лопатках. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, одиночные и многократные прыжки с места и разбега, прыжки через различные предметы с поворотами и без.
- Упражнения для развития выносливости: бег равномерный и переменный на 500м
- Упражнения для развития реакции: Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флага; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам.

4. Упражнения без предмета (24 ч.)

Теория (4 ч.) Классификация упражнений без предмета.

Практика (20 ч.)

Для рук:

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременное, поочередное, последовательное)
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с разными отягощениями;
- сгибание и выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера;
- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты. круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений;

- дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.
- наклоны с поворотами;
- наклоны вперед, с поворотом туловища в различных стойках;
- наклоны в сиде на полу, гимнастической скамейке;
- круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь; в стойке на коленях ноги вместе; с набивными мячами (вес 1-3кг);
- поднятие туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером;
- поднятие туловища до прямого угла в середине;
- удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой;
- полуприсяды и приседы в быстром и медленном темпе;
- то же на одной ноге с одновременным поднятием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры);
- выпады вперед назад, в сторону, вперед наружу (и в внутрь), назад наружу и в внутрь);
- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом;
- прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую;
- прыжки из приседа;
- прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчем обеими ногами или одной)
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую скамейку и без опоры руками;
- движение ног в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед к низу), в сторону, назад. в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. И более);
- поднятие ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висках, упорах; то же с отягощениями. преодолевая сопротивление амортизатора или партнера;
- удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад);
- встряхивание расслабленными ногами;
- различные сочетания движениями туловищем. Руками (на месте и в движении);
- упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

5. Упражнения с предметами (22 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений с предметами.

Практика (20ч). Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка:

- в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой);
- сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища;
- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка:

- стоя лицом (боком, спиной) к стене - поочередные взмахи ногами;
- стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола;
- в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания;
- стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах;
- из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;
- из положения, лежа зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты;
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Раздел 3. Вид спорта (100 ч.)

1. Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретного вида спорта.

1.1. Общие основы техники лыжных ходов (14 ч.)

Теория (4 ч.) Основы техники лыжных ходов. Цикл движений. Характеристика основных фаз техники лыжного хода: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Основные ошибки в технике выполнения. Причинно-следственные связи возникновения ошибок ознакомиться с лыжной терминологией.

Практика (10 ч.) Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Упражнения в бесснежный период:

- Изучение стойки лыжника;
- Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.

Содержание работы:

- основами техники лыжного хода,
- ознакомиться с устройством и правилами эксплуатации лыж.
- ознакомиться с правилами поведения на трассе.
- обучить координации движений на лыжах.
- отработка техники безопасности при прохождении спусков, сложных участков трассы и оказании помощи товарищам

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- Надевание и снятие лыж,
- Прыжки на лыжах на месте,
- Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,
- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении;
- Спуски с горы,
- Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом),
- Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
- Передвижение классическим ходом,

1.2. Классический ход (30 ч.)

Теория (4 ч.) Классификация упражнений.

Практика (26 ч.) Обучение классического хода:

- подсекание;
- отталкивание ногами;
- махи руками и ногами;
- активная постановка палок.

Классификация классических лыжных ходов:

1. Поперемный двухшажный ход.

Имитационные упражнения:

- Основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника.
- Имитация махов руками
- Имитация махов ногами
- Имитация попеременных махов руками и отталкивание ногами
- Имитация выпадов левой и правой ногой с постановкой ног

2. Одновременный одношажный ход

- Основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника.
- Имитация махов руками
- Имитация толчков ногами

3. Одновременный двушажный ход

- Основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника.
- Имитация махов руками
- Имитация толчков ногами
- Имитация выпадов левой и правой ногой с постановкой ног

4. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)

- Основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника.
- Имитация махов руками
- Имитация толчков ногами

5. Одновременный безшажных ход

- Основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника.

- Имитация махов руками

1.3. Коньковый ход: (28 ч.)

Теория (4 ч.) Классификация упражнений.

Практика (24 ч.) Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками);

- овладеть чувством лыжни и снега;
- овладеть устойчивостью на скользящей опоре;
- овладеть рациональным отталкиванием палками;
- овладеть рациональным отталкиванием лыжами;
- овладеть координацией движений работы рук и ног.

Классификация коньковых лыжных ходов:

1. Одновременный двухшажный ход

- Толчок ногами (вперед, вправо, влево)
- Имитация толчков палками

2. Одновременный одношажный ход

- Толчок ногами (вперед, вправо, влево)
- Имитация толчков палками

3. Попеременный двухшажный ход

- Толчок ногами (вперед, вправо, влево)
- Имитация толчков палками

4. Полуконьковый ход

- Толчок ногами (вперед, вправо, влево)
- Имитация толчков палками

5. Работа в летний период:

- Рациональное отталкивание на роликах;
- Координация движений работы рук и ног при катании на роликах.

2. Врачебный контроль, самоконтроль (2 ч.)

Теория (2 ч.)

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного лыжника. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности обучающихся. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий лыжными гонками.

3. Правила соревнований (2 ч.)

Теория (2 ч.)

Правила соревнований вида спорта лыжные гонки. Форма спортсмена (экипировка). Требования к экипировке. Работа судей и секретарей. Команды

и жесты судьи на старте. Правила определения победителя. Возрастные группы. Помещение для соревнований. Единая Всероссийская спортивная классификация.

4. Участие в соревнованиях (24 ч.)

Практика (24 ч.)

Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (46ч.)

Для развития необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для лыжных гонок, программа включает в себя систематические элементы тренировки других видов спорта: футбол, акробатика, волейбол, где формируются навыки и умения коллективных спортивных действий, а так же обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, развиваются быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, двигательная реакция, эмоциональная устойчивость, инициативность обучающихся.

1. Футбол(10 ч.)

Теория (1ч.) Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Правила игры.

Практика (9 ч.) Игра в футбол способствует развитию выносливости, развитию скоростных и скоростно-силовых способностей у лыжников.

Рассматриваемые темы:

- техника передвижения игрока.
- техника игры вратаря.
- тактика нападения.
- тактика защиты.
- тактика вратаря
- тактическая подготовка
- игры.

2. Акробатика(10 ч.)

Теория (1ч.) Техника безопасности при выполнении различных упражнений.

Практика (9 ч.) Акробатика способствует развитию гибкости, силы, ловкости, прыгучести. Формирует опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Волейбол(10 ч.)

Теория (1ч.) Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Правила игры.

Практика (9 ч.) Игра в волейбол улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, способствует улучшению глубинного и периферического зрения, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, происходит развитие всех физических качеств человека. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Формируются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание побеждать.

Упражнения для развития прыгучести

- Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх.
- Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
- Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

- Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
- Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.

Игры.

3. Спортивные и подвижные игры(16 ч.)

Теория (1ч.) Классификация игр с учетом возрастающей самостоятельности спортсменов. Правила игры. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие группы мышц.

Практика (15ч.)

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета

баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».

1.4. Планируемые результаты

Личностные

- обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

Предметные

- владеет основами техники упражнений в лыжных гонках;
- приобрел соревновательный опыт;
- способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные

- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- Умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

2. Организационно – педагогические условия реализации программы

2.1. Календарный учебный график, тематическое планирование (Приложение № 4)

Продолжительность учебно-тренировочного процесса для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры:

42 недели учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия);

2 недели самостоятельная деятельность (неаудиторная подготовка по каждой предметной области);

1 неделя промежуточная аттестация обучающихся;

1 неделя зимние каникулы;

6 недель летние каникулы (с 17 июля по 27 августа 2023 г.) .

Праздничные и выходные дни:

-1, 2, 3, 4,5, 6, 8 января – Новогодние каникулы (выход на работу 09.01.2023);

– 7 января – Рождество Христово;

– 23 февраля– День защитника Отечества;

– 8 марта– Международный женский день;

– 1 мая – Праздник Весны и Труда;

– 9 мая – День Победы;

– 12 июня – День России;

– 4 ноября – День народного единства.

2.2. Условия реализации программы

Помещение для занятий, с учетом их функционального назначения, соответствуют гигиеническим требованиям:

– приспособленный спортивный зал

– помещения для переодевания отдельно для мальчиков и девочек

Имеются методические материалы – видеофильмы, информационный стенд. В наличии имеются инструкции по технике безопасности, журнал ежедневного осмотра, шкафы для хранения спортивного инвентаря.

Материально-технические условия реализации программы

№ п.п.	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лыжи гоночные	Пар	16
2.	Крепления лыжные	Пар	16
3.	Ботинки	Пар	16
4.	Палки для лыжных гонок	Пар	16
5.	Снегоход укомплектованный с приспособлением для прокладки	Штук	1

	лыжных трасс.		
6.	Термометр наружный	Штук	1
7.	Флажки для разметки лыжных трасс	Комплект	1
8.	Гантели	Комплект	2
9.	Доска информационная	Штук	1
10.	Зеркало настенное	Штук	1
11.	Лыжероллеры	Пар	12
12.	Мяч баскетбольный	Штук	1
13.	Мяч волейбольный	Штук	1
14.	Мяч теннисный	Штук	16
15.	Палка гимнастическая	Штук	10
16.	Рулетка металлическая	Штук	1
17.	Секундомер	Штук	4
18.	Скакалка гимнастическая	Штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	Штук	1
20.	Стол для подготовки лыж	Комплект	2
21.	Электромегафон	Штук	2
22.	Эспандер лыжника	Штук	6

Требования к условиям реализации образовательной программы

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать санитарным правилам и нормам СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденные постановлением прстановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28(зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 202-0 2020 г., регистрационный №615773), действует до 01 января 2027 года.

Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

Группа	День недели	Время	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
СОГ	Понедельник	14 ⁰⁰ - 14 ⁴⁵	Свердловская область, Талицкий район,	Вепрев Геннадий Семенович
		14 ⁵⁵ - 15 ⁴⁰		

	Четверг	14 ⁰⁰ - 14 ⁴⁵	п. Троицкий, ул. Братьев Морозовых, 4 , лыжная база
		14 ⁵⁵ - 15 ⁴⁰	
	Суббота	9 ⁴⁵ - 10 ³⁰	
		10 ⁴⁰ - 11 ²⁵	

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
С 09.01.2023 по 29.03.2023					
Т			ВС		ВС
РВС и ПИ			ВС		ВС
С 30.03.2023 по 15.07.2023 С 31.08.2023 по 07.07.2023 и 23.12.2023					
Т			ОФП		ОФП
РВС и ПИ			ОФП		ОФП
С 12.10.2023 по 31.12.2023 кроме 23.12.2023					
Т			ОФП		ОФП
РВС и ПИ			ОФП		ОФП

Условные обозначения

Теория- (Т)

Общая физическая подготовка - (ОФП)

Вид спорта (ВС)

Различные виды спорта и подвижные игры – (РВС и ПИ)

2.3. Формы подведения итогов

Формы подведения результатов:

Система оценки результатов освоения образовательной программы включает в себя:

– **Текущий контроль** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) программы. Проводится в форме наблюдения, беседы, опроса.

– **Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год (май) по утверждённому плану проведения промежуточной аттестации. По окончании промежуточной аттестации заполняется протокол в приложении журнала учета посещаемости учебно - тренировочных занятий, где вносится запись «зачтено» или «не зачтено».

Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, которое проводится в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях различного уровня и по выполнению разрядных нормативов.

По завершению данной дополнительной общеразвивающей программы обучающимся выдаются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе «Лыжные гонки».

2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовки (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстрота, силовая выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, выносливость – бег 30 м., сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на длинные дистанции, бег на лыжах.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

	БЫСТРОТА		СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ (кол-во раз)		ГИБКОСТЬ		СКОРОСТНО- СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:		ВЫНОСЛИВОСТЬ					
	бег 30 м (сек.)		сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)		прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)		Бег на длинные дистанции (мин. сек)		Бег на лыжах (мин. сек)			
возраст	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д		
											1 км.			
6-8 лет	не более 6,9	не более 7,1	не менее 7	не менее 4	.+1	.+3	не менее 110	не менее 105	×	×	не более 10,15	не более 11,00		
											1000 м.		1 км.	
9-10 лет	не более 6,2	не более 6,4	не менее 10	не менее 5	.+2	.+3	не менее 130	не менее 120	не более 6,10	не более 6,30	не более 8,15	не более 10,00		
											1500 м.		2 км.	
11-12 лет	не более 5,7	не более 6,0	не менее 13	не менее 7	.+3	.+4	не менее 150	не менее 135	не более 8,20	не более 8,55	не более 14,10	не более 15,00		
											2000 м.		3 км.	
13-15 лет	не более 5,3	не более 5,6	не менее 20	не менее 8	.+4	.+5	не менее 170	не менее 150	не более 10,00	не более 12,10	не более 18,50	не более 22,30		
											3000 м.	2000 м.	5 км.	3 км.
16-17 лет	не более 4,9	не более 5,7	не менее 27	не менее 9	.+6	.+7	не менее 195	не менее 160	не более 15,00	не более 12,00	не более 27,30	не более 20,00		
											3000 м.		5 км.	3 км.
18 лет	не более 4,8	не более 5,4	не менее 28	не менее 10	.+6	.+8	не менее 210	не менее 205	не более 14,30	не более 15,00	не более 27,00	не более 21,00		

Методические рекомендации:

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Бег на 30 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног

расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) 1; 2; 3; 5 км.

Проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед

линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров.

Вопросы по теоретическому материалу (опрос)

Текущий контроль

1. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие лыжных гонок, как вида спорта.
3. Строение организма человека.
4. Гигиена (личная гигиена, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
5. Значение утренней зарядки, тренировки.
6. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
7. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного лыжника.
8. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
9. Техника выполнения упражнений в лыжных гонках.
10. Правила соревнований вида спорта лыжные гонки.

Промежуточная аттестация

1. Краткий обзор развития лыжных гонок в России и за рубежом.
2. Возникновение и развитие лыжных гонок, как вида спорта
3. Режим юного лыжника.
4. Дневник самоконтроля.
5. Оказание первой помощи.
6. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.
7. Основные ошибки в технике упражнений.

2.5. Методические материалы

(формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, опрос, рассказ, показ,

тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод;

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разнонаправленно воздействовать на различные группы мышц. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед преподавателем задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия

Приёмы работы:

1. Наглядно - зрительные приемы:

– показ физических упражнений;

– использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);

– имитация (подражание)

– зрительные ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

– сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

– непосредственная помощь.

Педагогические технологии

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие итоговые занятия.

Аннотация к программе

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки», направленные на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Целью программы является овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по футболу, привитие интереса к игровому виду спорта, создание оптимальных условий для возможности реализации разностороннего физического развития обучающихся.

Учебный план отражает объём реализации образовательной программы, включает в себя теоретические и практические занятия по разделам и соревнования.

Календарный учебный график предусматривает самостоятельную работу обучающихся, промежуточную аттестацию и каникулы.

Программный материал имеет практическую значимость и соответствует современным требованиям.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст обучающихся 7-18 лет. Специальный отбор в объединение не проводится. Группа занимается 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Перерыв между занятиями 10 минут. На реализацию программы в год отводится 270 часа.

Сведение об авторе

1. Павлова Вера Кузьмовна
2. Муниципальная казенная организация дополнительного образования Талицкого городского округа «Талицкая детско-юношеская спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Заместитель директора по УВР
4. Педагогический стаж работы 33 год
5. Стаж работы по данной должности 16 лет
6. Образование высшее педагогическое

Список литературы

1. Маликов В.М., Раменская Т.И. Оценка специально-подготовительных упражнений лыжника-гонщика. – М.: Лыжный спорт, 1972. – 38 с.
2. Кузнецов В.К. Силовая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с
3. Копе К.К. Методика применения специально-подготовительных управлений лыжника-гонщика. – М.: Лыжный спорт, 1972. – 96 с.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б., Коньковый ход? Не только - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 128 с.
5. Антонова О.Н., Кузнецов В, С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков. – М., 1999. – 208 с.
6. Раминская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпорАкадемПресс, 2004. – 204 с
7. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины « Лыжный спорт». –Учебное пособие. 2001
8. Stailer S. Физиология лыжных гонок // журнал «Лыжный спорт», 2006 №2. - С.65-73.
9. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника гонщика. –М., 1999
10. Маслеников И., Смирнов Г. «Лыжные гонки», «ФиС» 1999
11. Евстратов В.Д. Коньковый ход Но не только. –М., 1993
12. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
13. Батыгин, Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества Спортсмена, Физкультура и спорт, 2012 г ..

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <https://minobrnauki.gov.ru/> Министерство науки и высшего образования РФ
3. <https://olympic.ru/> Олимпийский комитет России
4. <http://www.ski66.ru/flgso/> ФЛГ Свердловской области

К Дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Лыжные гонки»

Типы занятий

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений .

К Дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Лыжные гонки»

Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

К Дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Лыжные гонки»

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Учебно-тематическое планирование

ТЕОРИЯ

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1		Теоретический раздел (8 ч.)			
1	9.01.2023	История развития спорта	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2	16.01.2023	История развития спорта	Групповая	1	Опрос, наблюдение
3	23.01. 2023	Гигиенические знания и навыки	Групповая	1	Опрос, наблюдение
4	30.01.2023	Гигиенические знания и навыки	Групповая	1	Опрос, наблюдение
5	06.02. 2023	Режим дня, основы здорового образа жизни	Групповая	1	Опрос, наблюдение
6	13.02. 2023	Режим дня, основы здорового образа жизни	Групповая	1	Опрос, наблюдение
7	20.02. 2023	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая	1	Опрос, наблюдение
8	27.02.2023	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая	1	Опрос, наблюдение
Раздел 2		Общая физическая подготовка (14 ч.)			
9	06. 03.2023	Вводное занятие	Групповая	1	Опрос, наблюдение
10	13.03.2023	Вводное занятие	Групповая	1	Опрос, наблюдение
11	20.03.2023	Строевые упражнения	Групповая	1	Опрос, наблюдение
12	27.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
13	03.04.2023	Строевые упражнения	Групповая	1	Опрос, наблюдение
14	10.04.2023	Общеразвивающие упражнения	Групповая	1	Опрос, наблюдение
15	17.04.2023	Общеразвивающие упражнения	Групповая	1	Опрос, наблюдение
16	24.04.2023	Общеразвивающие упражнения	Групповая	1	Опрос, наблюдение
17	15.05. 2023	Общеразвивающие упражнения	Групповая	1	Опрос, наблюдение
18	22.05.2023	Упражнения без предмета	Групповая	1	Опрос, наблюдение
19	29.05.2023	Упражнения без предмета	Групповая	1	Опрос, наблюдение
20	05.06.2023	Упражнения без предмета	Групповая	1	Опрос, наблюдение

21	19.06.2023	Упражнения без предмета	Групповая	1	Опрос, наблюдение
22	26.06.2023	Упражнения с предметами	Групповая	1	Опрос, наблюдение
23	03.07.2023	Упражнения с предметами	Групповая	1	Опрос, наблюдение
Раздел 3		Вид спорта (16 ч.)			
24	10.07.2023	Изучение техники бега	Групповая	1	Опрос, наблюдение
25	28.08.2023	Изучение техники бега	Групповая	1	Опрос, наблюдение
26	04.09.2023	Изучение техники бега	Групповая	1	Опрос, наблюдение
27	11.09.2023	Изучение техники бега	Групповая	1	Опрос, наблюдение
28	18.09.2023	Специальная физическая подготовка: бег на короткие дистанции	Групповая	1	Опрос, наблюдение
29	25.09.2023	Специальная физическая подготовка: бег на короткие дистанции	Групповая	1	Опрос, наблюдение
30	02.10.2023	Специальная физическая подготовка :бег на средние и длинные дистанции	Групповая	1	Опрос, наблюдение
31	09.10.2023	Специальная физическая подготовка :бег на средние и длинные дистанции	Групповая	1	Опрос, наблюдение
32	16.10.2023	Специальная физическая подготовка: эстафетный бег	Групповая	1	Опрос, наблюдение
33	23.10.2023	Специальная физическая подготовка: эстафетный бег	Групповая	1	Опрос, наблюдение
34	30.10.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
35	06.11.2023	Общие основы техники прыжков	Групповая	1	Опрос, наблюдение
36	13.11.2023	Общие основы техники прыжков	Групповая	1	Опрос, наблюдение
37	20.11.2023	Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая	1	Опрос, наблюдение
38	27.11.2023	Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая	1	Опрос, наблюдение
39	04.12.2023	Правила соревнований	Групповая	1	Опрос, наблюдение
40	11.12.2023	Правила соревнований	Групповая	1	Опрос, наблюдение
41	18.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное

					тестирование
Раздел 4	Различные виды спорта и подвижные игры (1ч.)				
42	25.12.2023	Спортивные и подвижные игры	Групповая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часа:

- 42 часа учебно тренировочных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной деятельности;
- 1 часа промежуточной аттестации.

По факту 42 часа:

- 39 час учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной деятельности;
- 1 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию :

- 1 мая-Празднику Весны и Труда
- 8 мая –перенос с воскресенья 8 января на понедельник 8 мая
- 12 июня - День России

ПРАКТИКА

Вид подготовки «Общая физическая подготовка» четверг и суббота

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	30.03.2023	Самостоятельная деятельность	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
2.	30.03.2023	Самостоятельная деятельность	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
3.	01.04.2023	Самостоятельная деятельность	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
4.	01.04.2023	Самостоятельная деятельность	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
1. Вводное занятие (2 ч.)					
5.	06.04.2023	Вводная тренировка	Групповая	1	Опрос, наблюдение
6.	06.04.2023	Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2 Строевые упражнения (2 ч.)					
7.	08.04.2023	Строевые упражнения: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
8.	08.04.2023	Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
3 Общеразвивающие упражнения (40 ч.)					

66.	31.08.2023	Упражнения для ног	Групповая	1	Опрос, наблюдение
67.	02.09.2023	Упражнения для ног	Групповая	1	Опрос, наблюдение
68.	02.09.2023	Упражнения для ног	Групповая	1	Опрос, наблюдение
5 Упражнения с предметами (20 ч.)					
69.	07.09.2023	Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги	Групповая	1	Опрос, наблюдение
70.	07.09.2023	Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги	Групповая	1	Опрос, наблюдение
71.	09.09.2023	Гимнастическая скамейка: прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе	Групповая	1	Опрос, наблюдение
72.	09.09.2023	Гимнастическая скамейка: прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе	Групповая	1	Опрос, наблюдение
73.	14.09.2023	Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стене - поочередные взмахи ногами	Групповая	1	Опрос, наблюдение
74.	14.09.2023	Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стене - поочередные взмахи ногами	Групповая	1	Опрос, наблюдение
75.	16.09.2023	Гимнастическая стенка: стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола	Групповая	1	Опрос, наблюдение
76.	16.09.2023	Гимнастическая стенка: стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола	Групповая	1	Опрос, наблюдение
77.	21.09.2023	Гимнастическая стенка: в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания	Групповая	1	Опрос, наблюдение
78.	21.09.2023	Гимнастическая стенка: в висе спиной к	Групповая	1	Опрос, наблюдение

		стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания			
79.	23.09.2023	Гимнастическая стенка: стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах	Групповая	1	Опрос, наблюдение
80.	23.09.2023	Гимнастическая стенка: стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах	Групповая	1	Опрос, наблюдение
81.	28.09.2023	Гимнастическая стенка: стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах	Групповая	1	Опрос, наблюдение
82.	28.09.2023	Гимнастическая стенка: из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге	Групповая	1	Опрос, наблюдение
82.	30.09.2023	Гимнастическая стенка: из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге	Групповая	1	Опрос, наблюдение
84.	30.09.2023	Гимнастическая стенка: из положения, лежа зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты	Групповая	1	Опрос, наблюдение
85.	05.10.2023	Гимнастическая стенка: из положения, лежа зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты	Групповая	1	Опрос, наблюдение
86.	05.10.2023	Гимнастическая стенка: из положения, лежа зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты	Групповая	1	Опрос, наблюдение
87.	07.10..2023	Гимнастическая стенка: из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад	Групповая	1	Опрос, наблюдение
88.	07.10.2023	Гимнастическая стенка: из упора стоя лицом	Групповая	1	Опрос, наблюдение

		к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад			
89.	23.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
90.	23.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование

По плану 90 часов:

- 84 часа учебно тренировочных занятий (теоретические);
- 4 часа самостоятельной деятельности;
- 2 часа промежуточной аттестации.

По факту часа:90 часов:

- 84 час учебно-тренировочных занятий (20 с на участие в соревнованиях);
- 4 часа самостоятельной деятельности;
- 2 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию :

Вид подготовки « Вид спорта» четверг и суббота

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1. Специальная физическая подготовка:					
1.1. Общие основы техники лыжных ходов (10 ч.)					
1.	12.01.2023	Упражнения в бесснежный период	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2.	12.01.2023	Упражнения в бесснежный период	Групповая	1	Опрос, наблюдение
3.	14.01.2023	Упражнения в бесснежный период	Групповая	1	Опрос, наблюдение
4.	14.01.2023	Упражнения в бесснежный период	Групповая	1	Опрос, наблюдение
5.	19.01.2023	Содержание работы	Групповая	1	Опрос, наблюдение
6.	19.01.2023	Содержание работы	Групповая	1	Опрос, наблюдение
7.	21.01.2023	Подготовительные упражнения на снегу и на месте	Групповая	1	Опрос, наблюдение
8.	21.01.2023	Подготовительные упражнения на снегу и на месте	Групповая	1	Опрос, наблюдение
9.	26.01.2023	Подготовительные упражнения на снегу и на месте	Групповая	1	Опрос, наблюдение
10.	26.01.2023	Подготовительные упражнения на снегу и на месте	Групповая	1	Опрос, наблюдение
11.	28.01.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
12.	28.01.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
1.2. Классический ход (26 ч.)					
13.	02.02.2023	Обучение классическому ходу- подсекание	Групповая	1	Опрос, наблюдение
14.	02.02.2023	Обучение классическому ходу- подсекание	Групповая	1	Опрос, наблюдение
15.	04.02.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
16.	04.02.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг

					контроль
17.	09.02.2023	Обучение классическому ходу- махи руками	Групповая	1	Опрос, наблюдение
18.	09.02.2023	Обучение классическому ходу- махи руками	Групповая	1	Опрос, наблюдение
19.	11.02.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
20.	11.02.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
21.	16.02.2023	Обучение классическому ходу- активная постановка палок	Групповая	1	Опрос, наблюдение
22.	16.02.2023	Поперемнный двухшажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
23.	18.02.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
24.	18.02.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
25.	25.02.2023	Поперемнный двухшажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
26.	25.02.2023	Поперемнный двухшажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
27.	02.03.2023	Поперемнный двухшажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
28.	02.03.2023	Поперемнный двухшажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
29.	04.03.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
30.	04.03.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
31.	09.03.2023	Поперемнный двухшажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
32.	09.03.2023	Одновременный одношажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
33.	11.03.2023	Одновременный одношажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
34.	11.03.2023	Одновременный одношажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
35.	16.03.2023	Одновременный одношажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
36.	16.03.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
37.	18.03.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
38.	18.03.2023	Одновременный двушажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
39.	23.03.2023	Одновременный двушажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение

40.	23.03.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
41.	25.03.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
42.	25.03.2023	Одновременный двушажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
43.	12.10.	Одновременный двушажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
44.	12.10.	Одновременный двушажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
45.	14.10	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
46.	14.10	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
47.	19.10	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	Групповая	1	Опрос, наблюдение
48.	19.10	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	Групповая	1	Опрос, наблюдение
49.	26.10.2023	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	Групповая	1	Опрос, наблюдение
50.	26.10.2023	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	Групповая	1	Опрос, наблюдение
51.	28.10.2023	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	Групповая	1	Опрос, наблюдение
52.	28.10.2023	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	Групповая	1	Опрос, наблюдение
53.	02.11.2023	Самостоятельная деятельность	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник 1 самонаблюдения
54.	02.11.2023	Самостоятельная деятельность	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
1.3		Коньковый ход (24ч.)			
55.	09.11.2023	Одновременный одношажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
56.	09.11.2023	Одновременный одношажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
57.	11.11.2023	Одновременный одношажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение

58.	11.11.2023	Одновременный одношажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
59.	16.11.2023	Одновременный одношажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
60.	16.11.2023	Одновременный одношажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
61.	18.11.2023	Одновременный одношажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
62.	18.11.2023	Одновременный одношажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
63.	23.11.2023	Одновременный одношажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
64.	23.11.2023	Одновременный одношажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
65.	25.11.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
66.	25.11.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль
67.	30.11.2023	Попеременный двухшажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
68.	30.11.2023	Попеременный двухшажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
69.	02.12.2023	Попеременный двухшажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
70.	02.12.2023	Попеременный двухшажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
71.	07.12.2023	Попеременный двухшажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
72.	07.12.2023	Попеременный двухшажный ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
73.	09.12.2023	Полуконьковый ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
74.	09.12.2023	Полуконьковый ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
75.	14.12.2023	Полуконьковый ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
76.	14.12.2023	Полуконьковый ход	Групповая	1	Опрос, наблюдение
77.	16.12.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	Мониторинг контроль Мониторинг контроль
78.	16.12.2023	Участие в соревнованиях	Соревнования	1	
79.	21.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование

80.	21.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
81.	28.12.2023	Рациональное отталкивание на роликах	Групповая	1	Опрос, наблюдение
82.	28.12.2023	Координация движений работы рук и ног при катании на роликах	Групповая	1	Опрос, наблюдение
82.	30.12.2023	Координация движений работы рук и ног при катании на роликах	Групповая	1	Опрос, наблюдение
84.	30.12.2023	Координация движений работы рук и ног при катании на роликах	Групповая	1	Опрос, наблюдение

По плану 90 часа:

- 84 часа учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 4 часа самостоятельной деятельности;
- 2 часа промежуточной аттестации.

По факту часа: 84 часа:

- 80 час учебно-тренировочных занятий (20 с на участие в соревнованиях);
- 2 часа самостоятельной деятельности;
- 2 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию :

- 23 февраля – день защитника Отечества (2ч.)
- 4 ноября- День народного единства (2 ч.)
- 7 января- Рождество Христово (2 ч.)

Вид подготовки «Различные виды спорта и подвижные игры» понедельник

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.		Футбол (9 ч.)			
1.	9.01.2023	Техника передвижения игрока.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2.	16.01.2023	Техника игры вратаря.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
3.	23.01. 2023	Тактика нападения	Групповая,	1	Опрос, наблюдение
4.	30.01.2023	Тактика защиты.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
5.	06.02. 2023	Тактика вратаря	Групповая	1	Опрос, наблюдение
6.	13.02. 2023	Тактическая подготовка	Групповая	1	Опрос, наблюдение
7.	20.02. 2023	Игры	Групповая	1	Анализ игры
8.	27.02.2023	Игры	Групповая	1	Анализ игры
9.	06.03.2023	Игры	Групповая	1	Анализ игры
2.		Акробатика (9ч.)			
10.	13.03.2023	Кувырки вперед из упора присев	Групповая	1	Опрос, наблюдение
11.	20.03.2023	Кувырки вперед из упора присев	Групповая	1	Опрос, наблюдение
12.	27.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
13.	03.04.2023	Кувырки из основной стойки	Групповая	1	Опрос, наблюдение
14.	10.04.2023	Кувырки из основной стойки	Групповая	1	Опрос, наблюдение
15.	17.04.2023	Кувырки из стойки на голове и руках	Групповая	1	Опрос, наблюдение
16.	24.04.2023	Кувырки из положения сидя в группировке,	Групповая	1	Опрос, наблюдение
17.	15.05. 2023	Кувырки длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо	Групповая	1	Опрос, наблюдение
18.	22.05.2023	Комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия	Групповая	1	Опрос, наблюдение
19.	29.05.2023	Перевороты боком	Групповая	1	Опрос, наблюдение
3.		Волейбол (9 ч.)			
20.	05.06.2023	Упражнения для развития прыгучести	Групповая	1	Опрос, наблюдение
21.	19.06.2023	Упражнения для развития прыгучести	Групповая	1	Опрос, наблюдение

22.	26.06.2023	Упражнения для развития прыгучести	Групповая	1	Опрос, наблюдение
23	03.07.2023	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
24.	10.07.2023	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
25.	28.08.2023	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	Групповая	1	Опрос, наблюдение
26.	04.09.2023	Упражнения с резиновыми амортизаторами.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
27.	11.09.2023	Игры	Групповая	1	Опрос, наблюдение
28.	18.09.2023	Игры	Групповая	1	Опрос, наблюдение
4. Спортивные и подвижные игры (12ч.)					
29.	25.09.2023	«Гонка мячей»	Групповая	1	Опрос, наблюдение
30.	02.10.2023	«Салки» («Пятнашки»)	Групповая	1	Опрос, наблюдение
31.	09.10.2023	Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель»	Групповая	1	Опрос, наблюдение
32.	16.10.2023	«Эстафета с бегом» «Эстафета с прыжками»	Групповая	1	Опрос, наблюдение
33.	23.10.2023	«Охотники и утки»	Групповая	1	Опрос, наблюдение
34.	30.10.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
35.	06.11.2023	«Мяч среднему»	Групповая	1	Опрос, наблюдение
36.	13.11.2023	«Перестрелка»	Групповая	1	Опрос, наблюдение
37.	20.11.2023	«Перетягивание через черту»	Групповая	1	Опрос, наблюдение
38.	27.11.2023	«Вызывай смену»	Групповая	1	Опрос, наблюдение
39.	04.12.2023	«Эстафета футболистов»	Групповая	1	Опрос, наблюдение
40.	11. .2023	«Эстафета баскетболистов»	Групповая	1	Опрос, наблюдение
41.	18.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
42.	25.12.2023	«Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом»	Групповая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часа:

- 42 часа учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной деятельности;
- 1 часа промежуточной аттестации.

По факту 42 часа:

- 39 час учебно-тренировочных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной деятельности;
- 1 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию :

- 1 мая-Празднику Весны и Труда
- 8 мая –перенос с воскресенья 8 января на понедельник 8 мая
- 12 июня - День России