Управление образования администрации
Прокопьевского муниципального округа

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
«01» 09 2023г.
Протокол № 4

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО
«Детско-юношеская спортивная школа»
_____ Н.Ю.Заречнева
«01» 09 2023г.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»
(Начальный уровень)

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Тютнякова А.Ю.

п.Трудармейский
2023

Нормативно-правовое обеспечение программы

1) Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
2) Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 №ВК-641/09 “О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
3) Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4) Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, у (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
5) Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6) Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. №3);
7) Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
8) СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности для человека факторов среды обитания»;
9) Устав и локальные нормативные акты МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа».

2. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1 Пояснительная записка

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. Зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и 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 функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. 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.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по одному уровню**: начальный уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться лыжными гонками с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Лыжная подготовка» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональную ориентацию;
-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
-формирование общей культуры;
-профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия. Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 5 до 18 лет. Срок еѐ реализации - 1 года.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно- оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - от 10 человек – до 30человек.

Объѐм и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (46 недель в год), объѐм 276 часов.

Форма обучения: **очная**

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебные, теоретические занятия, участие в текущей, промежуточной и итоговой аттестации, участие в спортивных и физкультурных мероприятиях, медицинский контроль.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла занятий.

Режим занятий:

Расписание занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с учащимися из разных групп по дополнительным общеобразовательным программам, при соблюдении условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы – 30 человек.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий лыжными гонками.

Задачи программы:

- популяризация лыжных гонок и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – лыжные гонки.

Ожидаемые результаты освоения учащимися содержания программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер – преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

2.3Содержание программы

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения.

Учебный план на 46 недель учебных занятий

Виды подготовки	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка (ОФП)	**128**		*128*	Контроль регулярности посещения занятий, контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок, промежуточная и итоговая аттестация (прирост индивидуальных показателей по ОФП).
Специальная физическая подготовка (СФП)	**70**		*70*	Контроль регулярности посещения занятий, контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок.
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	**62**		*62*	Контроль регулярности посещения занятий, контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок.
Текущее тестирование	**6**		*6*	Сдача контрольных нормативов ОФП
Участие в физкультурных и спортивных	**по плану**			Анализ участия в спортивных и

мероприятиях				физкультурных мероприятиях.
Теоретическая подготовка	**10**	*10*		Систематически проверяется педагогом при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий.
ИТОГО	**276**	**10**	**266**	

Тема 1. Общая физическая подготовка

Практика. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

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

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

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

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

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

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых

и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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

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

Тема 3. Технико-тактическая подготовка

Практика. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

Тема 4. Текущее тестирование

Теория. Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием различных воздействий: тренировочных занятий, соревнований и других факторов. Поэтому оценка текущего состояния лыжника дает возможность рационально строить тренировочный процесс и избегать травм, перетренированности, заболеваний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

5 – 8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
3.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8.30	8.00	9.30	9.00	11.00	10.15
4.	Бег 1000 м (мин)	6.00	5.20	7.05	6.40	7.35	7.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	11/17	4	6/10	3	4/7	2

9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	130	140	120	130
3.	Бег на лыжах 1 км	7.30	6.45	8.20	7.45	10.00	8.15
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

11 – 12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165	180	145	160	135	150
3.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.30	12.30	14.40	13.50	15.00	14.10
4.	Бег 1500 м (мин.)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	7/13	3

13 – 15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	170	183	150	165	140	155
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.30	18.30	21.30	20.30	22.30	21.30
4.	Бег 2000 м (мин.)	11.40	10.30	12.10	11.30	13.50	13.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	15/26	9	10/24	6	8/20	4

16-18 лет

3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.30	17.30	20.30	19.30	21.30	20.30
4.	Бег 2000 м (мин.)	11.20	10.00	12.00	11.20	13.40	13.00
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	16/30	10	11/27	7	9/22	5

Тема 5. Участие в соревнованиях

Теория. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в ДЮСШ. После 3 месяцев занятий возможно участие в физкультурно-спортивных мероприятиях среди новичков.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Тема 6. Теоретическая подготовка.

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

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и

самоконтроль спортсмена

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

Практика: Проведение бесед с врачами, научными работниками; просмотр и прослушивание кино, радио, телевидения. Проведение тестов и контроль за дневником

2.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты обучения: В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- стремиться к систематическим занятиям спортом
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности

знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о требованиях спортивного режима, гигиены и техники безопасности
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

По окончании всей программы воспитанник сможет:

• применять на практике полученные теоретические знания
• управлять своим эмоциональным состоянием
• самостоятельно проводить утреннюю зарядку
• организовывать учебно-тренировочный процесс в разделе «разминка».

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2.Умение самостоятельно планироватьпути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3.Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4.Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7.Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы: 1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

3.Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

4. Формирование ценностных ориентаций;

5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1 Календарный учебный график

Учебный план-график
для СОГ на 46 недель – 2023 – 2024 уч. г. (в часах)

	Часы	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**
Теоретическая подготовка	**10**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	
История развития лыжных гонок	1		1									
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1			1								
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1				1							
Основы спортивной подготовки	1					1						
Строение и	1						1					

функции организма человека												
Гигиенические знания, умения и навыки	1							1				
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1								1			
Основы спортивного питания	1									1		
Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке	1										1	
Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками	1	1										
Общая физическая подготовка	**128**	**10**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**16**	**10**	**12**	**8**
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы,	62	4	6	6	6	6	6	6	10	4	6	2

координации, выносливости) и их гармоничное сочетание в избранном виде спорта												
Освоение комплексов физических упражнений	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма (навыки из других видов спорта)	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Технико-тактическая подготовка	**62**	**7**	**8**	**4**	**7**	**4**	**3**	**7**	**6**	**8**	**6**	**2**
Овладение основами техники волейбола	31	3	4	2	4	2	2	4	2	4	3	1
Овладение	31	4	4	2	3	2	1	3	4	4	3	1

основами тактики волейбола (индивидуальные, групповые, и командные тактические действия, двусторонняя игра)												
Участие в спортивных соревнованиях	**по плану**											
Текущее тестирование	**6**	**2**				**2**				**2**		
Специальная физическая подготовка	**70**	**6**	**7**	**7**	**6**	**9**	**8**	**6**	**5**	**5**	**5**	**6**
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	28	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2
Повышение индивидуального игрового мастерства	24	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2
Повышениеуровня специальной физической и	18	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2

функциональной подготовленности												
Общее количество часов	**276**	**26**	**28**	**24**	**26**	**28**	**24**	**26**	**28**	**26**	**24**	**16**

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарно – тематическое планирование для СОГ.

Количество учебных недель: 46

Сроки учебных периодов: с 01.09.2023 по 21.07.2024г.

№	**Название темы**	**Дата проведения**
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжными гонками.	Сентябрь
2.	Ознакомление со стадионом, спортивным городком, подвижные игры	Сентябрь
3.	Ознакомление с лыжной трассой. Поход по тренировочному кругу.	Сентябрь
4.	Развитие общей выносливости через ролики. ОФП	Сентябрь
5.	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Сентябрь
6.	Разучивание техники шаговых имитационных упражнений без палок. Многоскоки.	Сентябрь
7.	Разучивание элементов шведской ходьбы.	Сентябрь
8.	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Сентябрь
9.	Вводное тестирование по ОФП.	Сентябрь
10.	Разучивание техники прыжковых имитационных упражнений без палок. Футбол.	Сентябрь
11.	Развитие специальной выносливости. Эстафеты с мячом.	Сентябрь
12	Развитие силы. Подвижная игра на внимание.	Сентябрь
13	Разучивание техники шаговых и прыжковых имитационных упражнений с палками.	Сентябрь
Общее количество часов за сентябрь: 26		

№ занятий	**Название темы**	**Дата проведения**
14.	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Октябрь
15.	История развития лыжных гонок. Подвижная игра.	Октябрь
16.	Развитие выносливости.	Октябрь
17.	Закрепление элементов техники шведской ходьбы. ОФП.	Октябрь
18.	Кросс с имитацией на подъёмах. ОФП.	Октябрь
19.	Кросс на пересеченной местности. Футбол.	Октябрь
20.	Кросс по стадиону, эстафеты с ловлей передачей мяча. ОФП.	Октябрь
21.	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Октябрь
22.	Технические элементы конькового хода на роликах . Футбол.	Октябрь
23.	Кросс по стадиону, эстафеты. ОФП.	Октябрь
24.	Шведская ходьба с элементами кросса.	Октябрь
25.	Кросс по стадиону, эстафеты. ОФП.	Октябрь
26.	Развитие ловкости, координации. Подвижная игра.	Октябрь
27.	Шведская ходьба. Развитие общей и специальной выносливости, быстроты.	Октябрь
Общее количество часов за октябрь: 28		

№		

занятий	**Название темы**	**Дата проведения**
28.	Место и роль ФК и спорта в современном обществе. Развитие спец.выносливости.	Ноябрь
29.	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП.	Ноябрь
30.	Технические элементы конькового хода на роликах . Имитация на экспандерах.	Ноябрь
31.	Развитие координации, ловкости. Подвижная игра на внимание.	Ноябрь
32.	Развитие силы.	Ноябрь
33.	Развитие быстроты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Ноябрь
34.	Технические элементы конькового хода на месте. Имитация на экспандерах. Тренажерный зал.	Ноябрь
35.	Круговая тренировка. ОФП.	Ноябрь
36.	Вкатывание .	Ноябрь
37.	Развитие общей и специальной выносливости. Работа по кругу 2 км.	Ноябрь
38.	Техника преодоления подъёмов классическим ходом.	Ноябрь
39.	Техника преодоления спусков, торможения. Горнолыжная подготовка.	Ноябрь
Общее количество часов за ноябрь: 24		

№		

занятий	**Название темы**	**Дата проведения**
40.	Закрепление техники скользящего шага на подъеме. Эстафеты.	Декабрь
41.	Развитие спец.выносливости.	Декабрь
42.	Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ.	Декабрь
43.	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	Декабрь
44.	Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Развитие выносливости.	Декабрь
45.	КТ 1 км классическим ходом. Развитие скоростной выносливости.	Декабрь
46.	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Декабрь
47.	Техника преодоления подъёмов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Декабрь
48.	Упражнения на координацию.	Декабрь
49.	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	Декабрь
50.	Круговая тренировка. ОФП.	Декабрь
51.	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Декабрь
52.	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП.	Декабрь
Общее количество часов за декабрь: 26		

№		

занятий	**Название темы**	**Дата проведения**
53.	Работа на тренировочном кругу. Техника преодоления спусков, торможения. Горнолыжная подготовка.	Январь
54.	Развитие взрывной силы ног.	Январь
55.	Развитие быстроты. Подвижная игра на внимание.	Январь
56.	Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Январь
57.	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Январь
58.	Основы спортивной подготовки. Повторка на тренировочном кругу. Ускорения. ОФП.	Январь
59.	Развитие спец.физических качеств.	Январь
60.	Развитие гибкости. Подвижная игра.	Январь
61.	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	Январь
62.	Развитие ловкости, координации. Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Январь
63.	Развитие спец.выносливости. Подвижная игра.	Январь
64.	Развитие выносливости. Развитие спец.силы.	Январь
65.	Развитие общей выносливости. Коньковый ход, крут 2км. ОФП.	Январь
66.	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение).	Январь
Общее количество часов за январь: 28		

№ занятий	**Название темы**	**Дата проведения**
67.	Техника преодоления спусков.	Февраль
68.	Развитие ловкости, координации. Подвижная игра.	Февраль
69.	Развитие силы. Подвижная игра.	Февраль
70.	Строение и функции организма. Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подотовка	Февраль
71.	Текущее тестирование.	Февраль
72.	Технические элементы на тренировочном кругу. Скоростные отрезки. ОФП.	Февраль
73.	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Февраль
74.	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Февраль
75.	Развитие взрывной силы.	Февраль
76.	Техника преодоления подъёмов коньковым ходом.	Февраль
77.	Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Февраль
78.	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение).	Февраль
Общее количество часов за февраль: 24		

№ занятий	**Название темы**	**Дата проведения**
79.	Технические элементы на тренировочном кругу. Скоростные отрезки. ОФП.	Март
80.	Развитие основных физических качеств.	Март
81.	Развитие силы.	Март
82.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Март
83.	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП.	Март
84.	Закрепление техники конькового хода.	Март
85.	Гигиенические ЗУН. Развитие выносливости.	Март
86.	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Март
87.	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу.	Март
88.	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Март
89.	Закрепление техники конькового хода.	Март
90.	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	Март
91.	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Март
Общее количество часов за март: 26		

№		

занятий	**Название темы**	**Дата проведения**
92.	Развитие силы.	Апрель
93.	Развитие основных физических качеств.	Апрель
94.	Развитие взрывной силы ног. Эстафеты с прыжками.	Апрель
95.	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ. Развитие силы.	Апрель
96.	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Апрель
97.	Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере. ОФП.	Апрель
98.	Имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП.	Апрель
99.	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Апрель
100.	Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере.	Апрель
101.	Развитие гибкости. Эстафеты.	Апрель
102.	Развитие спец.силы. Развитие координации.	Апрель
103.	Переменка на стадионе (1+1)*3. Эстафеты.	Апрель
104	Кросс на стадионе. Подвижные игры.=	Апрель
105	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	Апрель
Общее количество часов за апрель: 28		

№ занятий	**Название темы**	**Дата**

		проведения
106.	Круговая тренировка. Легкоатлетические упражнения.	Май
107.	Основы спортивного питания. Развитие спец.ловкости.	Май
108.	Переменка на стадионе (1+1)*3. Эстафеты.	Май
109.	Развитие спец.физических качеств.	Май
110.	Развитие выносливости. Подвижная игра.	Май
111.	Товарищеская игра.	Май
112.	Развитие основных физических качеств.	Май
113.	Кросс на стадионе. Подвижные игры. ОФП.	Май
114.	Развитие основных физических качеств.	Май
115.	Развитие спец.выносливости.	Май
116.	Развитие основных физических качеств.	Май
117.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Май
118.	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	Май
Общее количество часов за май: 26		

№ занятий	**Название темы**	**Дата проведения**

119.	Развитие ловкости, координации. Подвижная игра.	июнь
120.	Кросс на стадионе. Подвижные игры. ОФП.	июнь
121.	Развитие силы. Подвижная игра.	июнь
122.	Развитие спец.выносливости. Эстафеты.	июнь
123.	Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Развитие скоростно-силовых качеств.	июнь
124.	Развитие выносливости.	июнь
125.	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра.	июнь
126.	Развитие гибкости. Эстафеты с мячами.	июнь
127.	Развитие взрывной силы. Шведская ходьба. Подвижные игры. ОФП.	июнь
128.	Развитие основных физических качеств.	июнь
129.	Развитие спец.быстроты. Шведская ходьба. Подвижные игры. ОФП.Эстафеты.	июнь
130.	Координационные элементы на роликах. Спортивные игры.	июнь
Общее количество часов за июнь: 24		

№ занятий	**Название темы**	**Дата проведения**
131.	Скоростные отрезки на роликах.	июль

	Подвижные игры.	
132.	Координационные элементы на роликах. Спортивные игры.	июль
133.	Развитие выносливости.	июль
134.	Упражнения на ловкость, координацию. Подвижные игры.	июль
135.	Развитие выносливости.	июль
136.	Координационные элементы на роликах. Спортивные игры.	июль
137.	Развитие скоростно-силовых качеств.	июль
138.	Координационные элементы на роликах. Спортивные игры.	июль
Общее количество часов за июль: 16		

3.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Основной учебной базой для проведения занятий является лыжная трасса и стадион.

1. Спортивный зал;
2. Стадион;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Тренажерный зал;
6. Лыжный инвентарь;
7. Скакалки;
8. Роликовые коньки;
9. Разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Лыжная трасса;
12. Секундомер;
13. Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к

образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

3.3.Форма контроля

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

3.4. Оценочные и методические материалы

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются:

метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения, подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники лыжных гонок
- Использование учебных наглядных пособий
- Видео-фильмы, DVD, слайды

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- *Соревновательный метод*
- *Игровой метод*
- *Непосредственная помощь тренера-преподавателя.*

Основные средства обучения:

- *Общефизические упражнения*
- *Специальные физические упражнения*
- *Подвижные и подготовительные игры.*

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

4. Список литературы

Список использованных источников для педагогов

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. С.233-239
2. Лыжный спорт. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. Е. И. Кудрявцева и др. – Изд. 2-е, перераб, и доп. – М.: - Физкультура и спорт, 1983. С. 41-44
3. Холодов Ж.. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-4-е изд., стереотипное- М.: Академия, 2006. С. 233-239

3.http://sportom.ru/content/view/32/20/22

4.http://zatumanom.ru/articles/etapi.php.

5.http://www.zarsport.ru/node21

Рекомендуемая литература для учащихся и родителей

1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958.
2. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971. 3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970. 4. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969.
5. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976
6. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М**.:** ФиС, 1980. 8. Журналы «Лыжный спорт», «Юный лыжник», «Лыжные гонки»

Перечень интернет ресурсов

1.Министерство спорта РФwww.minsport.gov.ru