

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ПРОМЫШЛЕННОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вагановская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31.08.2024 г.  
Протокол № 1



С утверждаю  
Директор МБОУ «Вагановская СОШ»  
Сафронов А.М.  
Приказ № 227  
От 31.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Лыжи для всех»

Возраст учащихся 7-13 лет

Срок реализации 1 год



**СПОРТИКА**

Разработчик:

Зимин Александр Александрович,  
педагог дополнительного образования

с. Ваганово 2024

## Содержание

### **I. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Учебно-тематический план.....	14
1.5. Планируемые результаты.....	15

### **II. Комплекс организационно-педагогических условий программы**

2.1. Календарный учебный график.....	18
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.3. Формы аттестации и контроля .....	18
2.4. Диагностические и оценочные материалы.....	19
2.4.1. Формы мониторинга и контроля.....	19
2.4.2. Методические материалы.....	20
3. Список литературы.....	21
3.1. Список литературы для педагога.....	21
3.2. Литература для учащихся.....	22
<b>Приложение.....</b>	<b>23</b>

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжи для всех» (далее - Программа) стартового уровня имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется на оборудовании, приобретенном в рамках мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». Программа модифицированная, разработана для учащихся 7-13 лет.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030г. и планом мероприятий по ее реализации от 31 марта 2022г. №678-р

-Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. №996-р);

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242«Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;

-Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Методическим рекомендациям по формированию механизмов обновления содержания методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим,

интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения в РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06);

- Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 11.10.2023 г. №1678;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020г. № 28, вступившие в силу 01.01.2021 г. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения «Вагановская средняя общеобразовательная школа»;

- Календарным учебным графиком муниципального бюджетного образовательного учреждения «Вагановская средняя общеобразовательная школа».

Данная программа является модулем многолетней подготовки учащихся на предпрофессиональном этапе подготовки.

**Актуальность программы.** Одной из важных проблем современного общества является проблема малоподвижного образа детей и подростков, связанная с чрезмерными нагрузками в образовательной деятельности и интернет зависимостью современных детей. Даная программа направлена наповышение уровня двигательной активности учащихся, укрепление их физического и эмоционального здоровья,на достижение определенных результатов в данном виде спорта.Лыжные гонкипозволяют решить проблему занятостиучащихся в свободное время, развиватьличностные качества: силу, выносливость, упорство в достижении цели.

**Новизна программы.** Программа предполагает освоение содержания, исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы.

Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного возраста. Также новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности учащихся, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности учащихся посредством занятий лыжными гонками.

Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

**Отличительной особенностью программы** является то, что освоение программно-материала осуществляется на лыжных трассах, проложенных за пределами населенного пункта и приближенных к условиям соревновательных лыжных трасс.

Расположение вблизи лесного массива позволяет укреплять эмоциональное здоровье учащихся, обеспечить единение с природой, развивать нравственное и духовное начало.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что она позволяет решать проблемы укрепления здоровья подрастающего поколения, занятости детей и подростков в свободное время, формировать личностные компетентности, необходимые для дальнейшего самоопределения и самореализации.

#### **Адресат программы**

Учащиеся в возрасте от 7-13 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям лыжным спортом. Группы комплектуются по возрастному признаку. Наполняемость группы -20 человек.

**Срок реализации программы.** Программы рассчитана на 1 год обучения (36 недель, 72 часа).

Учебный год с 1 сентября по 31 мая.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

*Форма обучения* – очная.

*Форма занятий* – групповая.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие психических свойств и физических качеств личности учащихся в условиях занятий лыжным спортом.

**Задачи программы:**

**Образовательные:** - познакомить учащихся с историей развития лыжного спорта, с жизнью выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов;

- познакомить учащихся с правилами личной гигиены и правилами безопасности во время занятий лыжным спортом;

- научить учащихся правилам ухода за лыжами в соответствии с требованиями;

- обучить учащихся основам различных техник передвижения на лыжах с учетом рельефа местности;

- научить учащихся составлять рациональный режим дня с учетом тренировочных занятий и физических нагрузок;

- познакомить учащихся с алгоритмом подготовки и участия в соревнованиях.

**Развивающие:**

- развивать у учащихся физические качества;

- формировать у учащихся навыки личной гигиены и безопасного поведения при занятиях лыжным спортом;

- формировать у учащихся навыки ухода за лыжами и поддержания их в рабочем состоянии;

- формировать у учащихся навыки владения различными техниками передвижения на лыжах с учетом рельефа местности;
- формировать у учащихся навыки соблюдения рационального режима занятий с учетом тренировочных занятий и физических нагрузок;
- формировать у учащихся навыки владения алгоритмом подготовки и участия в соревнованиях.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать у учащихся сознательный интерес к занятиям лыжными видами спорта;
- воспитывать у учащихся толерантное отношение к окружающим людям, умение работать в команде.

### **1.3. Содержание программы**

#### **1.3.1. Содержание учебно-тематического плана**

##### **1. Введение.**

Теория: представление дополнительной образовательной предпрофессиональной программы и ее возможностей.

##### **2. История возникновения и развития лыжного спорта.**

Теория: Лыжи как средство передвижения у древних народов.

Первые спортивные общества и спортивные клубы лыжников. Международная лыжная федерация. Лыжи как олимпийский вид спорта. Развитие лыжного спорта в России. Успехи российских лыжников. Лыжи – массовый вид спорта. «Лыжня России».

##### **3. Строение и функции человеческого организма, влияние лыжного спорта на его развитие.**

Анатомия человека - строение тела, десять систем органов человека и их функции.

Теория: Дыхательная система-понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость легких составляющие ее объемы. Вентиляция легких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью

капилляров и тканями. Кислородный запрос и его удовлетворение. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе по выполнению комплекса упражнений по ОФП.

Практика: комплекс упражнений на дыхание при выполнении комплекса норм по ОФП.

Теория: Пищеварительная система-обзор органов пищеварения. Роль пищеварительной системы в жизнедеятельности организма человека. Культура питания.

Практика: составление меню и рациона питания для спортсмена лыжника, исходя из уровня сложности соревнований и протяженности трассы.

Теория: Кровеносная система и ее функции. Нормальная жизнедеятельность, ее связь с эффективной циркуляцией крови: постоянство внутренней среды, движение кислорода, гормоны, питательные компоненты и другие жизненно необходимые вещества. Очищение от токсинов, шлаков, продуктов распада.

Практика: физические упражнения различной сложности и интенсивности, нагрузка на внутренние органы и системы человека, последовательное перемещение крови по телу человека.

Теория: Эндокринная система - защитные силы организма. Эндокринная система - сложная многокомпонентная структура, ее отдельные органы, клетки и группы клеток, способные синтезировать гормоны, регуляция других внутренних органов. Классификации желёз. Органы, осуществляющие внешнюю секрецию. Смешанная секреция. Адаптация организма к постоянно изменяющимся внешним условиям и поддержание относительного постоянства внутренней среды организма человека.

Практика: Составление режима дня. Сочетание работы и отдыха, нормализация сна и питания, отказ от вредных привычек. Психическая, умственная, эмоциональная устойчивость организма. Резервные возможности человека.

Теория: Система выделения – совокупность органов, взаимосвязанная деятельность которых обеспечивает постоянство объема жидкости, ионного

состава, осмотического давления, рН, концентрация конечных и промежуточных продуктов обмена веществ. Мочеобразовательная функция в процессе занятий физическими упражнениями. Работа почек. Почки и выведение из организма конечных продуктов обмена, посторонних веществ и избыточных соединений. Мочеобразовательная функция, «экскреция».

Практика: Ведение дневника наблюдений

Теория: Нервная система — совокупность различных структур нервной ткани, регуляция всех органов и систем организма, связь органов между собой и организма в целом с внешней средой.

Нервная система и поддержание гомеостаза; обеспечение психических процессов (обучение, речь, память, мышление и др.), познание и способность изменять внешнюю среду.

Практика: Тренинги на развитие мотивации. О качестве внешних воздействий:

- 1) привлекательность конкретных физических упражнений;
- 2) высокая активность занятий физическими упражнениями товарищей по классу, двору, в семейном кругу;
- 3) разнообразие и доступность спортивной базы в микрорайоне (спортивные площадки, бассейны, стадионы);
- 4) высоко развитая пропаганда физической культуры и спорта;
- 5) умело организованные занятия физической культурой в школе, способные увлечь ребят заниматься ею не только в учебное, но и в свободное время.

Теория: Лимфатическая система [systemalymphaticum (PNA, BNA); vasalymphasea (JNA)] — система лимфатических капилляров, мелких и крупных лимфатических сосудов, лимфатических узлов, их функции.

Понятие лимфатической системы. Роль движения в поддержании лимфатической системы.

Практика: Комплекс упражнений

Теория: Опорно-двигательная система (опорно-двигательный аппарат, костно-мышечная система, локомоторная система, скелетно-мышечная

система) — функциональная совокупность костей скелета, их соединений (суставов и синартрозов) и соматической мускулатуры со вспомогательными приспособлениями. Нервная регуляция локомоции поддержание позы, мимики и других двигательных действий.

Практика: Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Физические упражнения как средство сохранения здоровья.

Выявление причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Психология: духовная деятельность человека. Влияние занятий лыжным спортом на здоровье человека.

Влияние физических упражнений на организм:

Теория: Мышечная деятельность и функциональные возможности человека. Роль регулярных занятий физическими упражнениями на опорно-двигательную и мышечную систему человека. Физические нагрузки и перегрузки. Изменения в организме человека при систематических занятиях физкультурой и спортом: обмен веществ, работа пищеварительной и эндокринной систем, защитные силы организма; работоспособность сердца и кровеносной системы; развитие дыхательной системы, регуляция дыхания. Физическая культура как форма оздоровления человека и развития его физических способностей. Система физического воспитания, специальные научные знания о развитии спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма. «Физические упражнения - замена лекарств.

Практика: Система закаливания – важное условие для профилактики заболеваний. Соревновательная и учебно-тренировочная деятельность и подготовка к ней.

#### **4. Личная гигиена спортсмена. Врачебный контроль.**

Теория: Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях

занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена - неотъемлемая часть здорового образа жизни. Правила личной гигиены спортсмена.

Практика: тест на знание СанПиН и других нормативно-правовых актов

### **5. Техника безопасности на занятиях и спортивных соревнованиях.**

Теория: Техника безопасности на занятиях по общей и специальной физической подготовке. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом на ровной местности. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом на склонах. Техника безопасности при участии в соревнованиях. Техника безопасности в экстремальных ситуациях. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Выбор места для проведения занятий и соревнований.

Практика: интерактивная игра на знание техники безопасности при занятиях лыжным спортом и при участии в соревнованиях по лыжам.

### **6. Общефизическая и специальная физическая подготовка, как необходимое условие при занятиях лыжным спортом.**

Теория: Значение общей физической подготовки для занятий спортом. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических и морально-волевых качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки учащихся. Общие понятия о строе и команде.

Практика: Строевые упражнения. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Упражнения для развития быстроты. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис).

Упражнения для развития силы. Отжимания. Прыжки в высоту и длину. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом. Упоры, висы, лазание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристические походы, спортивные игры.

Упражнения на расслабление стоя и лежа.

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении.

Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках. Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8 – 10 м. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10 – 12 м.

Специальная Физическая подготовка:

Процесс силовой тренировки лыжников складывается из трех видов силовой подготовки: общей, разносторонней и специальной подготовки.

Теория - Общая – предполагает развитие силы всех мышц тела без учета специфики передвижения на лыжах.

Разносторонняя – преследует цель развития силы основных мышечных групп, участвующих в отталкивании при передвижении на лыжах.

Специальная силовая подготовка – заключается в повышении силы при выполнении движений, полностью совпадающих с движениями лыжника. Средствами силовой подготовки являются силовые упражнения различной направленности и интенсивности:

Практика - Применение силовых возможностей на различных трассах и дистанциях в зависимости от уровня соревнований.

Правила проведения соревнований

Теория: Правила проведения соревнований по лыжным гонкам в соответствии с требованиями Международной федерации лыжных гонок. Понятие «трасса», требования. Уровень технической сложности дистанции и этапов лыжной гонки в соответствии с возрастом и квалификацией спортсмена. Возрастные категории и дистанции. Ритм лыжной гонки.

Практика: Сдача контрольных тестов по правилам проведения соревнований различного уровня.

### **7. Организация и проведение лыжных соревнований.**

Теория: Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные), прохождение дистанций различной сложности и уровня квалификации.

Практика: Подбор снаряжения, инвентаря. Изучение условий сложности трассы и уровня соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

### **8. Основы техники и тактики лыжных ходов**

Теория: Классификация лыжных ходов, их разновидности, применение на различных трассах при подъёмах и спусках.

Практика: Применение лыжных ходов на различных трассах и дистанциях в зависимости от уровня соревнований.

Разновидности лыжных ходов:

I. Попеременные ходы:

1. Попеременный двушажный ход
2. Попеременный четырехшажный ход

II. Одновременные ходы:

1. Одновременный бесшажный ход.
2. Одновременный одношажный ход.
3. Одновременный двухшажный ход.

III. Коньковые ходы:

1. Полу коньковый ход.
2. Коньковый ход без отталкивания руками
3. Двушажный коньковый ход
4. Попеременный коньковый ход

5. Одновременный двушажный ход.

IV. Виды шагов:

1. Скользящий шаг
2. Ступающий шаг
3. Беговой шаг
4. Шаги «Полу ёлочкой» и «елочкой»
5. Подъем «лесенкой»

V. Виды стоек:

1. Основная стойка
2. Высокая стойка
3. Низкая стойка

### **9. Первенство района**

Теория: Правила проведения соревнований по лыжным гонкам в соответствии с требованиями и уровнем муниципальных соревнований по лыжным гонкам. Понятие о «трассах» и требования к ним. Уровень технической сложности дистанции и этапов лыжной гонки в соответствии с возрастом и квалификацией спортсмена. Возрастные категории и дистанции. Ритм лыжной гонки.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня, квалификации и сложности трасс.

#### **1.3.2. Учебно-тематический план**

№	Наименование темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Введение	1	1		
2	История возникновения и развития лыжного спорта	1	1		Тест/опрос
3	Строение и функции человеческого организма,	1	1		Тест/опрос

	влияние лыжного спорта на его развитие				
4	Личная гигиена спортсмена. Врачебный контроль	1	1		Тест/опрос
5	Техника безопасности на занятиях и спортивных соревнованиях	1	1		Тест/опрос
6	Общефизическая и специальная физическая подготовка, как необходимое условие при занятиях лыжным спортом	34		34	Практическая работа/наблюдение
7	Организация проведение лыжных соревнований	2		2	Практическая работа/наблюдение
8	Основы техники и тактики лыжных ходов	15		15	Практическая работа/наблюдение
9	Первенство района	16		16	Соревнование/наблюдение, анализ
	Итого часов	72	5	67	

#### 1.4. Планируемые результаты

После изучения Программы

**Учащиеся будут знать:**

- историю возникновения и развития лыжного спорта, выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов;
- о строении и функциях человеческого организма, влиянии лыжного спорта на его развитие;

- правила личной гигиены, правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- комплексы упражнений по общефизической и специальной физической подготовке, как необходимых условий при занятиях лыжным спортом;
- алгоритм подготовки и участия в соревнованиях;
- правила организации и проведения лыжных соревнований;
- технику и тактику классического и конькового лыжного хода как основы лыжного спорта

**Уметь:**

- составлять рациональный режим дня с учётом тренировочных занятий и физических нагрузок
- выполнять лыжный ход с применением различных тактик классического и конькового лыжного хода;
- направлять потенциал собственного организма на овладение спортивными нормативами и достижение поставленной цели;

**Владеть:** устойчивым интересом к занятиям лыжными гонками;

- навыками ухода за лыжами и поддержания их в рабочем состоянии;
- навыками владения различными техниками передвижения на лыжах с учётом рельефа местности;
- развитой мотивацией к познанию и развитию функциональных возможностей собственного организма, укреплению физического и эмоционального здоровья;
- физическими и морально-волевыми качествами лыжника;
- личностными компетентностями: целеустремленностью, настойчивостью, инициативой и творческим подходом, ответственностью, толерантностью, чувством товарищества и взаимовыручки;

ТАБЛИЦЫ достижений по ОФП и СФП:

юноши

№	Контрольные упражнения	Оценка
---	------------------------	--------

п/п		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2
2.	Бег 1000 м (м)	4,20	4,10	4,00	3,50	3,40
3.	Подтягивание (кол.раз)	3	4	5	6	7
4.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	170	180	190

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	3 км классический стиль	23.00	22.00	21.00	20.00	19.00

девушки

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8
2.	Бег 500 м (м)	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	12	14	16	18	20
4.	Прыжок в длину с места (см.)	140	150	160	170	180

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения						
1.	1,2 км классический стиль	17.20	16.20	15.20	14.20	13.20

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Условия реализации программы

#### Календарный учебный график

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год составляет 36 недель, (72 часа) с 1 сентября по 31 мая. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. В каникулярное время занятия проходят по расписанию, проводятся соревнования.

#### 2.2. Формы аттестации и контроля

Формы аттестации: входное тестирование, практические задания, участие в соревнованиях, выполнение норм ОФП, СФП, ТТМ выполнение спортивных разрядов.

#### Формы контроля:

#### 2.3. Диагностические и оценочные материалы

**Цель:** Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

#### Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков.

№	Ф.И.О	Прыжок в длину с места в длину		Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу		Подтягивание из виса на перекладине		Бег 60м		Подъем туловища из положения, лежа на спине	
		с	м	с	м	с	м	с	с	м	с



Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в условиях реализации программы, так и за рамками, в форме организации и проведения соревнований.

## **2.4.2. Методические материалы**

### **Формы проведения занятий**

Учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные сборы, праздники, беседы, просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, зачеты и тестирование.

### **Методы:**

- Объяснительно-иллюстративный метод - это образное эмоциональное изложение материала, т.е. сообщение, беседа или рассказ педагога, сопровождаемый демонстрацией приемов и наглядного материала, показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).
- Проблемно-поисковый - педагог ставит учащимся проблему и вместе с ними ищет пути ее решения.
- Эвристический метод – это метод обучения, способствующий развитию находчивости и активности, когда проблема формируется учащимися, которые и предлагают способы ее решения.
- Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, диалог, дискуссия.
- Наглядный метод: посещение спортивных мероприятий, просмотр кино- и видеофильмов с последующим обсуждением.
- Практические методы: создание вторичного текста, выполнение заданий в процессе ролевых игр, практикумов и т.д.
- Методы стимулирования и развития мотивации: психолого-педагогическая поддержка учащихся.
- Эмоциональные: создание ситуации успеха, поощрение, свободный выбор задания, удовлетворение желания быть значимой личностью.
- Волевые: предъявление образовательных и воспитательных требований, информирование о прогнозируемых результатах образования.
- Социальные: формирование у ребят коммуникативного опыта,

интереса к социально-значимой творческой и спортивной деятельности, создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверки и заинтересованности в результатах коллективной работы.

- Методы контроля: теоретические и практические зачеты, практические задания, тестирование, самоконтроль, контрольные срезы.

Методы обучения на занятиях выстроены с учетом постепенных переходов от репродуктивных к проблемным и развивающим.

### **3. Список литературы**

#### **3.1. Литература для педагога**

1. Боген, М.М. «Обучение двигательным действиям», М.; Физкультура и спорт, 2019 г.

2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/ Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. — 2-е изд. — М.; Медицина, 2021г.

3. Евстратов, В.Д., Виролайнен П.М. «Лыжный спорт и методика преподавания», М.; Физкультура и спорт, 2018г.

4. Ермаков, В.В. «Техника лыжных ходов», Смоленск, СГИФК, 2019 г.

5. Касаткин В.М. «Методика физического воспитания», М.; 2021г.

6. Леонтьева, Т.Н. «Уроки на лыжне в малокомплектной школе», М.; Физкультура и спорт 2018г.

7. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов. — Киев; Здоровье, 2021г.

8. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред.

М.Я. Набатниковой. — М.; Физкультура и спорт, 2019г.

9. Поварницин А.П. «Волевая подготовка лыжника-гонщика», ФиС, 2018г.

10. Патапов В.Н., Булатова М.М. «Выносливость, методы ее развития и контроля», М.; Физкультура и спорт, 2020г.

11. Селевко Г.К. «Современные образовательные технологии, учебное пособие», М.; Народное образование, 2021 г.

12. Сулова Ф.П., Сыч В.Л., Шустина Б.Н., «Современная система спортивной подготовки», М.; Спорт, 2018г.

13. Сухих А.В. «Интенсификация и оптимизация психологической деятельности спортсмена», Кемерово, Кузбассвузиздат, 2021г.
14. Система подготовки спортивного резерва/Под общ.ред. В.Т. Никитушкина. - М.; МГФСО, ВНИИФК, 2018г.
15. Травин Ю.Г., Гудыма С.А. «Выносливость, методы ее развития и контроля», Методические рекомендации для слушателей ГЦОЛИФКа. М.; 2018г.
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. — М.; Физкультура спорт, 2020г.

### **3.2. Литература для учащихся**

1. Газеты «Спорт-курьер», «Советский спорт»
2. Журналы «Лыжный спорт» 2018-2020 гг.
3. Кобзева Л.Ф., Гурская Л.А. «Методика начального обучения технике лыжныхходов», Смоленск, 2018г.
4. Лыжные гонки. Правила соревнований. М.; 2019г.
5. Масленников И.Б. «Лыжный спорт» (для детей), М.; ФиС, 2021 г.
6. Сысоев Н.Н. «След на лыжне», Новокузнецк, 2021г.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 2018г.
10. Столбов В.В., Родиченко В.С., Контанистов А.Т., Столяров В.И. Твой Олимпийский учебник, М.; ФиС, 2021г.

**Контрольно – измерительные материалы**

**Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся:**

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для НП-1,2,3,УТ-1,УТ-2. группы предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам (Приложение 1) и 2 раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 6 месяцев.

В тестах предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах. Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

**1 балл** – если на вопрос ответили, но не в полном объеме;

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **40** баллов, или **100%**.

**2 балла** – если на вопрос ответили в полном объеме;

**0 баллов** – если на вопрос совсем не ответили.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

**100% - 75%** -программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне; **74% - 50%** -программный материал усвоен на удовлетворительном уровне.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

## Протокол результатов диагностирования теоретических знаний

№	Фамилия, имя учащегося	Старт тест		Промежуточный тест		Итоговый тест		Процент освоения программ ы по группе
		Балл ы	Процент ы	Балл ы	процент ы	Балл ы	Процент ы	
1								
2								
3								

### Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов**:

«отлично» -20б;

«хорошо» -10б;

«удовлетворительно» -5б;

«неудовлетворительно» -2б.

### Содержание предлагаемых тестов:

**Тест 1** –Бег на60метров

**Тест 2** –Прыжок в длину с места

**Тест 3** –Подтягивание из виса на перекладине

**Тест 4** –Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

## Тест 5 –Поднимание туловища из положения

лёжа

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам лыжного объединения (таблицы 3 и 4). По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении НП-1,2,3. Ут1,Ут2 этапов обучения.

### Протокол результатов

#### диагностирования физического развития учащихся

Таблица 3

№	Фамилия учащегося	имя	Количество баллов					Сумма баллов	Средний процент по группе
			Тес т 1	Тес т 2	Тес т 3	Тес т 4	Тес т 5		
1									
2									
3									
4									

#### Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического развития

Таблица 4

№	Группа №__ НП года обучения.			Итого:	
	Кол-во детей	Средний балл	Процент	Общее кол-во детей	Процент освоения группы
1					
2					

3						
---	--	--	--	--	--	--

### Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*	*			
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			