

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КОЛПАШЕВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА ФЕОКТИСТА АНДРЕЕВИЧА ТРИФОНОВА» Г. КОЛПАШЕВО

Рассмотрено
на педагогическом совете
(протокол № 11 от 08.05.2024)



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лыжные гонки»**

направленность: физкультурно-спортивная
уровень программы: базовый

Срок реализации – 1 год
136 часов
Возраст учащихся – 7-14 лет

Составитель: Филиппов О.В,
Учитель физической культуры.

г. Колпашево
2024-2025 учебный год

Аннотация

Обучение данной программе поможет ребенку узнать влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Освоить лыжные ходы, получат соревновательный опыт. Будут сформированные первоначальные знания в области здорового образа жизни.

Занятия по лыжным гонкам будут преимущественно проводиться на свежем воздухе, что благоприятно будет влиять на здоровье и развитие учащегося.

Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Дополнительная общеобразовательная программа по лыжным гонкам разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

– Федеральным Законом РФ от 29.09.2012 от 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

– Федеральным законом от 30.04.2021 № 127 "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

– Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года;

– Государственной программой развития образования «Развитие образования» на 2018-2025 г.

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г.

– Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» от 18.11.2015 № 09—3242;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» 01.11.2018-30.12.2024 г.

– Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной

и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Сантирано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Программа отличается тем, что:

– позволяет в условиях средней школы через занятия по лыжным гонкам расширять возможности образовательной области «Физической культуры»;

– программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся;

– содержание является основой для развития двигательных умений и навыков как группы обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

– Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса.

– Общеобразовательная программа ориентирована на осуществление комплексного подхода в организации образовательного процесса в обучении, воспитании и развитии ребенка.

– Осуществление образовательной деятельности в рамках данной спортивно- оздоровительной программы позволит:

– Расширить кругозор обучающихся;

– Раскрыть и развивать личностные качества ребенка;

– Обеспечить создание условий для самоопределения и самореализации личности школьника;

– Формировать активную жизненную позицию школьника;

– Интегрировать обучающегося в мир физической культуры и спорта;

– Участвовать в соревнованиях разного уровня.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-14 лет и адаптирована под учащихся с ОВЗ. Запись в группы проводится по желанию обучающихся без ограничения половой принадлежности, при наличии справки от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах по избранному профилю.

Численный состав групп: оптимальная наполняемость - 15 человек.

Объём и сроки реализации программы

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 1 год. Объем: 34 недели, 136 часов.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа (4 часа в неделю).

Занятия по Программе проводятся в спортзале, в тренажёрном зале, на школьном стадионе, на лыжной базе, в учебном классе (в зависимости от погодных условий).

Формы обучения – очная: групповые теоретические и практические занятия (учебно-тренировочное занятие, соревнования, турниры, эстафеты),

индивидуальные.

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы: содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха, в процессе занятий видом спорта – лыжные гонки.

Основные задачи:

Образовательные:

– Освоить представление о видах спорта, их возникновении, развитии и правилах соревнований;

– Освоить знания о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;

– Научить рациональным приемам преодоления естественных препятствий ориентирования на местности .

– Освоить теоретические знания в области лыжных гонок и других видов спорта, а также соблюдение гигиены и осуществление самоконтроля.

– Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

– Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

– Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучить технике скольжения на лыжах.

Развивающие:

– Развивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

– Развивать волевые качества - смелость, решительность, самообладание;

– Развивать лидерские качества, инициативу и социальную активность.

– Создать условия для развития координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.

– Способствовать укреплению физического и психического здоровья детей.

– Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

– Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

– Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной

деятельности;

– Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

– Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Реализация данной программы будет способствовать:

– Воспитанию юного гражданина своей страны;

– Увеличению количества обучающихся, систематически занимающихся спортом;

– Увеличению количества обучающихся, бережно относящихся к своему здоровью, занимающихся развитием физических качеств;

– Успешному личностному развитию и профессиональному самоопределению детей и подростков;

– Приобретению опыта выступления на спортивных соревнованиях;

– Получению широкого социального опыта: навыки работы в команде;

– Освоению навыков выполнения техники скольжения на лыжах.

Календарно-тематическое планирование

Общее кол-во часов по программе 136 часа

Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка	20	20		Беседа Теоретический зачет
1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении видов спорта.	8	8		
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	8	8		
3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	4	4		
Раздел 2. Практическая подготовка	116		166	Тест, учебные соревнования опрос, сдача контрольных нормативов
1. Общая физическая подготовка.	20		20	
1.1. Лёгкая атлетика.	20		20	
1.2. Гимнастика с элементами акробатики.				
2. Лыжные гонки.	50		50	
3. Подвижные и спортивные игры.	10 16		10 16	
4. Контрольные нормативы и внутригрупповые соревнования	10		10	
Всего	136	20	116	

Содержание программы

Теоретическая подготовка:

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Практическая часть:

Общая физическая подготовка

Лёгкая атлетика

Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.
- *Практические умения:*
- Ходьба и бег, кроссовая подготовка.
- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта
- Прыжки.
- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
- Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.
- Метание и ловля
- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- Упражнения в жонглировании мячами.
- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000м.
- Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.
- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

Скоростно-силовые способности:

- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
- Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных

исходных положений.

Скоростно-силовые качества:

- Бег по наклонной плоскости.
- Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
- Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).
- **Быстрота:**
- Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.
- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Гимнастика с элементами акробатики:

Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

- Прикладные упражнения.
- Простейшие виды построений и перестроений.
- Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами. Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
- Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.
- Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках. Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
- Перелезания через препятствия.
- Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.
- Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.

Упражнения на развитие гибкости:

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- Выпады и полушапагаты на месте.

- «Выкруты» со скакалкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- Произвольное преодоление простых препятствий.
- Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.
- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию. Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
- Жонглирование малыми предметами.

Упражнения на формирование осанки:

- Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.
- Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.
- Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

Упражнения для развития силовых способностей:

- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев). Перелезания через препятствия с опорой на руки.
- Подтягивание в висе лёжа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
- Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).
- Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.
- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

Упражнения для развития гибкости:

- Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
- Полушпагат и широкие стойки на ногах.
- Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.

– Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.

– Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Лыжные гонки

Теоретические знания:

– Правила поведения и меры безопасности на занятиях.
– Простейшие упражнения на освоение техники.
– Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.

– Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

– Упражнения для развития выносливости:
– Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
– Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).
– Гребля (байдарочная, народная, академическая).
– Плавание на средние и длинные дистанции.
– Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.
– Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнение для развития силы:

– Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

– С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

– Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

– Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

– Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

– Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Упражнения для развития быстроты:

– Бег на короткие дистанции (30-100 м).
– Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.

– Беговые упражнения спринтера.

– Спортивные игры.

– Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

– Спортивные игры.

– Элементы акробатики.

– Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

– Специальные упражнения для развития координации движений.

– При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Подвижные и спортивные игры

– Преподаватель выбирает самостоятельно:

– Индивидуальные, парные, коллективные игры.

– Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

– Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.

– Эстафеты.

– Примерный перечень подвижных игр

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловушки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не

намочи ног»(пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?»(стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

«Охотник (и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель»,

«Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног»,

«Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты», «Не оставайся на полу»(земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли»,

«Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место». Игры- соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м),

«Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч),

«Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями),

«Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

Футбол

Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- Простейшие упражнения на освоение техники.

- Игра по упрощённым правилам.
 - Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
 - Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Элементы футбольной техники:*
- Различные виды бега: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т. п.. Различные виды прыжков; подскоки.
 - Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т. п.
 - В паре с преподавателем, а по мере усвоения техники - с другим игроком.
 - Пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.
 - Игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с преподавателем.
 - Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).
 - Ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами).
 - Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный преподавателем мяч с расстояния 2,5-3м.).
 - Приём катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочерёдно посылают игроки ногами с расстояния 3-4м.). Бросок мяча двумя руками: из-за головы; из-за плеча правой (левой) рукой; Одной рукой сбоку низом.
 - Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперёд и ударить по нему подъёмом ноги).
 - Перебрасывание мяча способом двумя раками из-за головы через сетку, стоя в паре.
 - На точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.
- Должны знать:
- Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
 - Правила игры и содержание инвентаря.
 - Простейшие упражнения на освоение техники.
 - Играть по упрощённым правилам.

Баскетбол

Теоретические знания:

- Правила мини-баскетбола.

- Оборудование и инвентарь.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Игра по упрощённым правилам.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом.

- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Обучение приёмам техники:

- Броски, ловля мячей, передача партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу.

- Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.

- Стойка, перемещение, остановки: смена направления движений; повороты, прыжки толчком одной и двумя ногами.

- Игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами.

- Передача и ловля мяча: двумя руками на месте и в движении (шагом и бегом) без зрительного контроля; с остановкой, с приседанием, с изменением направления и скорости движения.

- Ведение мяча: на месте, в движении, правой и левой рукой.

- Обводка препятствий (партнёра) попеременно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении.

- Броски: одной рукой от плеча и двумя руками над головой с места; одной рукой (правой, левой) после ведения (два шага); штрафные броски. Для девочек – бросок двумя руками от груди (без замаха, мяч выпускается над головой).

- Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча.

- Финты (ложные движения): ознакомление с задачей приземления; без мяча с целью освободиться от защитника.

- Сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Должны знать:

- Правила игры в мини-баскетбол.

- Правила техники безопасности на занятиях

- Правильно использовать и пользоваться инвентарём и оборудованием

Должны уметь:

- Владеть приёмами техники (передача и ловля мяча, ведение мяча, бросок с места и после ведения).

- Знать правила игры и участвовать в играх (в течение года в 4-5 играх)

- Высота подскока. Выполняется на месте.

- Из двух попыток засчитывается лучшая.

- Обводка области штрафного броска с броском, сек.

- Штрафной бросок.

Игры на лыжах

Для совершенствования техники скользящего шага целесообразно применять следующие игровые упражнения с элементами соревнований:

С небольшого разбега проскользнуть на одной лыже до полной остановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже (естественно, без потери равновесия).

Преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние.

Пройти без палок скользящим шагом заданный отрезок за наименьшее количество шагов. В зависимости от возраста и подготовленности школьников длина отрезка изменяется от 20 до 40 м.

Пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной флажками. Расстояние между ориентирами (флажками, ветками) - один полный скользящий шаг. Постепенно с овладением техникой скользящего шага расстояние между ориентирами увеличивается с учётом условий скольжения на данном занятии (уроке).

Совершенствованию техники скользящего шага поможет проведение игры "Сороконожка на лыжах". Для игры необходимо иметь несколько верёвок по количеству команд (обычно 2-3). Длина их равна длине разомкнутой колонны команды. На лыжах выстраиваются в колонну по одному без палок и, держась одной рукой за верёвку, по сигналу начинают передвигаться к финишу, не расцепляясь (скользящий шаг выполняется обязательно в ногу). Обычно ведёт команду юный лыжник, хорошо владеющий техникой скользящего шага. Команды соревнуются по параллельным лыжням, финиш определяется по последнему участнику в колонне. Игра может быть проведена и без верёвки. Школьники выстраиваются в колонну; каждый из них протягивает одну палку вперёд, другую назад. Палки сцепляются кольцами спереди и сзади стоящими лыжниками, образуя единую цепь. У ведущего и замыкающего одна палка опорная. Все другие в команде передвигаются, держась за палки. Правила те же, что и в предыдущем варианте с верёвкой: лыжники бегут цепью, не отпуская палки. Такие игры проводятся с учащимися, хорошо овладевшими скользящим шагом, для дальнейшего его совершенствования. В младших классах школьники ещё не в состоянии согласованно передвигаться в такой колонне.

Для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом применяются следующие игры-задания:

Пройти заданный отрезок одновременным бесшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний.

Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров. Условия те же, что и в упражнении для скользящего шага, но учитываются и изучаемый одновременный ход, возраст, пол, и подготовленность школьников.

Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользнуть под ними в положении наклона.

Для совершенствования отталкивания ногой, воспитания чувства равновесия и улучшения координации при управлении лыжами используется передвижение коньковым ходом на равнине и под небольшой уклон (снег должен быть достаточно хорошо укатан). Пройти отрезок нужно за наименьшее количество шагов (отталкиваний).

В младшей группе для совершенствования техники скользящего шага и элементов попеременного двухшажного хода, а также уверенного владения лыжами при поворотах переступанием можно провести соревнование-эстафету "Слалом на равнине". Школьники делятся на 3-4 команды в зависимости от количества играющих и размеров площадки. На ровной укатанной площадке по числу команд устанавливаются трассы "слалома", 5-6 флажков (лыжных палок) на расстоянии 6-8 м один от другого. По команде учителя первые номера в командах преодолевают трассу скользящим шагом или попеременным двухшажным ходом, обгибая флажки справа и слева поочередно.

В конце трассы соревнующиеся обходят последний флажок, возвращаются по параллельной лыжне одновременным ходом (для учащихся), или скользящим шагом, или попеременным двухшажным ходом (для младшей группы). Условия передвижения по трассе и обратно заранее оговариваются. Передача эстафеты осуществляется касанием руки следующего участника. Если школьники сбили флажки или пропустили, они обязаны вернуться, поставить их на место и обойти вновь с заданной стороны.

Победителем объявляется команда, закончившая эстафету первой.

Трассу «слалома» можно усложнить, сокращая расстояние между флажками или расставляя их в шахматном порядке (школьники в этом случае обходят флажки с наружной стороны). Тренер преподаватель может подготовить различные варианты таких эстафет с включением разнообразных (в том числе и искусственных) препятствий. Сложность трассы зависит от возраста и подготовленности школьников и от поставленных задач.

Подобные эстафеты могут проводиться и для развития физических качеств, в первую очередь быстроты передвижения на лыжах. В этом случае прокладывается «гладкая» (без препятствий) и прямолинейная лыжня. Эстафета может носить встречный характер. Учащиеся при развитии быстроты передвигаются с максимальной скоростью и на коротких отрезках (в зависимости от возраста), но не более 200-250 м. Для развития других физических качеств (специальной выносливости в старших классах) длина этапов может быть увеличена, прокладывается замкнутая лыжня. Две противоположные длинные стороны (лыжни) прокладываются обязательно параллельно одна другой на расстоянии, зависящем от возраста учеников. Эти две лыжни соединены между собой короткими (50-150 м) перпендикулярными лыжнями, проложенными на равном расстоянии друг от друга.

Количество таких лыжней не меньше числа играющих (лучше в 2-3 раза больше, чем количество школьников).

Если класс большой, учащиеся разбиваются на подгруппы. В каждую подгруппу включаются школьники, примерно равные по силам. Правила игры

заканчиваются в следующем. Школьники медленно передвигаются группой по замкнутой лыжне. Когда подгруппа проходит по одной из длинных сторон, учитель подает сигнал, по которому ученики должны быстро повернуться, занять одну из ближайших коротких лыжней и с максимальной скоростью пересечь площадку до другой лыжни. Пришедшему первым присуждается одно очко, второму - два и т.д.

Затем игра повторяется: ученики опять медленно идут по кругу и по сигналу вновь бегут поперек площадки. Победитель определяется по наименьшей сумме очков. Длина пробегаемых отрезков, количество повторений (игр) зависят от пола, возраста и подготовленности школьников. Можно уплотнить занятие, чтобы школьники не простаивали - подгруппы идут одна за другой. Игра способствует развитию двигательной реакции и быстроты передвижения на лыжах. Если кто-то из школьников повернет на короткую лыжню до сигнала, нарушитель наказывается штрафом: к сумме его очков за каждое нарушение добавляется штрафное очко. Равенство сил участников в подгруппе значительно повышает соревновательный интерес и дает большой эффект для развития скорости.

Развитию скорости передвижения способствуют и другие игры, например «Догони». Две колонны (команды), равные по количеству участников передвигаются по параллельным лыжням, сохраняя равнение в парах. По команде учителя «Направо (налево)!» участники обеих команд поворачивают в указанную сторону. Оказавшиеся впереди убегают, а другие участники (из второй шеренги) пытаются их догнать и «запятнать». Гонка заканчивается по сигналу учителя, когда учащиеся пробегут 60-80 м от начала движения (расстояние зависит от возраста и подготовленности школьников). Затем игра повторяется. Побеждает команда, «запятнавшая» большее число участников. Площадка для игры должна быть достаточно просторной (до 150-200 м в ширину). Расстояние между параллельными лыжнями 5-6 м. Эффект развития скорости в данном случае значительно выше, чем при обычном повторном методе тренировки, так как эстафеты проходят более эмоционально.

Можно использовать и другие варианты игр на развитие быстроты, например «Кто первый?». На учебной площадке игры, связанные с длительным передвижением на лыжах, способствуют воспитанию выносливости, однако их применение на уроках лыжной подготовки ограничено ввиду недостатка времени.

В то же время они должны широко использоваться во внеклассной работе и в различных физкультурно-массовых мероприятиях, например игра «Охота на лис». «Лисы» (2-4 лучших лыжника) уходят в лес на 400-500 м, через 4-6 мин все остальные участники игры - «охотники» - идут на поиск.

«Лисы» убегают, прячутся в овраги, кусты, меняют направление, путают следы. «Охотники» ищут и стараются поймать «лис». Затем по сигналу через 20-25 мин все возвращаются на место сбора. Каждый раз «лисы» меняются.

Можно провести и многие другие игры: «Найди флажок», «Быстрые тройки»,

«По следам» и др. Лучше все эти игры организовать по выходным дням и в каникулы во время вылазок и прогулок на лыжах. Кроме того, они должны обязательно включаться в программу зимних праздников.

Для изучения и совершенствования горнолыжной техники, а также для приобретения уверенности при спуске и воспитания чувства равновесия можно использовать следующие игровые задания на склоне:

Спуститься со склона в низкой стойке как можно дальше.

Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.

При спуске собрать флажки, расставленные по обе стороны лыжни.

При спуске объехать (пропустить между лыж) предмет, лежащий на склоне. Начать спуск с узким ведением лыж, объезжая предмет, принять широкую стойку; затем вновь сузить лыжи.

Спуститься вдвоем на одних лыжах (партнер стоит сзади вплотную).

«Снежный биатлон». При спуске, не останавливаясь, попасть в цель двумя-тремя снежками.

При спуске на склоне пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной или из двух палок в виде треугольника (соединены над лыжной петлями). То же, выпрямляясь между воротами.

Спуск со склона на одной лыже (поочередно на правой и левой).

Спускаясь со склона, каждый школьник (без палок) переставляет флажки с одной стороны лыжни на другую, и наоборот (кто больше переставит флажков, предварительно расставленных в 0,5 м от лыжни).

Все указанные упражнения выполняются на хорошо укатанном, но не жёстком склоне, с которого удалены все посторонние предметы (камни, пни и др.). Длина и крутизна склона зависят от возраста и подготовленности школьников.

Не менее интересно проходят игры и эстафеты на склонах, где школьники приобретают уверенность в преодолении спусков и в выполнении поворотов в движении. Можно, например, провести эстафету «Спуск с препятствиями». Крутизна и длина склона подбираются в соответствии с возрастом и подготовленностью участников, главное требование - должна быть обеспечена безопасность спуска. На склоне прокладываются параллельные трассы по числу участвующих команд (обычно 2-3), но это зависит и от ширины склона. На трассе устанавливаются ворота (не более 4-5) из лыжных палок и несколько флажков.

Состав команд зависит от количества учеников (лучше не более 4-6 человек). Это позволит увеличить количество повторных спусков и избежать длительных простоев. По команде учителя первые номера начинают спуск (без палок) по параллельным трассам, преодолевая ворота и собирая флажки. Лыжник, спустившийся первым, получает наибольшее количество очков, второй - на одно очко меньше и т.д. Каждый участник получает дополнительно по одному очку за каждый поднятый флажок. За сбитые или пропущенные ворота снимается по одному очку. Таким образом поочередно парами (тройками и т.д.) преодолевают трассы все участники. Команда- победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков всеми участниками. На

склонах игры проходят более интересно и всегда привлекают школьников. Каждый учитель сам сможет подобрать различные по характеру и сложности игры и игровые упражнения в зависимости от задач, пола, возраста и подготовленности школьников.

Чаще всего игры и игровые упражнения проводятся с учащимися младших и средних классов, но и в старших классах их следует применять, особенно при развитии физических качеств (например, быстроты).

Методическое обеспечение программы

Особенности организации тренировочного процесса

К основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

При разучивании какого-либо приема техники, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

Методические рекомендации

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В *подготовительной* части решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части. Применяют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения, уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины, формированию правильной осанки. Проведение этой части, возможно, вне льда (в спортивном зале, кабинете, на улице, и др.).

В *основной части* занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств.

В *заключительной* части – снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения

тренировки

Для решения поставленных задач на занятиях в спортивно-оздоровительных группах применяются:

- средства общефизической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- имитационные упражнения для развития техники передвижения на лыжах;
- подвижные игры.

Средствами лыжной подготовки на данном этапе являются:

- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- гимнастические упражнения;
- подвижные игры;
- координационные упражнения;
- упражнения на равновесие;
- имитация скольжения, обучение падениям и т.д.

Приемы обучения:

- показ, объяснение;
- указания;
- пояснения;
- игровые приемы;
- имитации;
- использование зрительных и звуковых ориентиров.

Организация воспитательной работы

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе – воспитание через учебно-тренировочные занятия, тренировочные сборы, спортивно-оздоровительные лагеря.

Воспитательная работа отделения лыжные гонки направлена на:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- развитие у ребят трудолюбия, товарищества, честности, бережного отношения к материальной базе спортивной школы;
- воспитание волевых качеств (активности, решительности действий в принятии решений, целеустремленности, упорству в достижении целей, организованности и требовательности к себе, инициативности,

ответственности за предполагаемый результат);

– интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом);

– самовоспитание (сознательная деятельность, направленная на совершенствование себя «Я – личность»).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- Ритуал посвящения в юные спортсмены;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи с выпускниками, ветеранами спорта;
- Видео-просмотры соревнований и их обсуждение;
- Трудовые субботники;
- «День рождения спортивного отделения»;
- Выпуск стенных газет, слайдовых презентаций про отделение.
- Система контроля и зачетные требования.

Система контроля и зачетные требования.

Общеобразовательная программа предусматривает следующие формы контроля:

Входной контроль применяется при поступлении ребенка в коллектив и на вводном занятии последующих учебных годов в форме собеседования, тестирования, анкетирования. Главный критерий на этом этапе диагностики — это интерес ребенка к данному виду деятельности. Собеседование на начальном этапе проводится для того, чтобы наметить план работы с учетом индивидуальных личностных качеств и физических, интеллектуальных данных детей.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме наблюдений, устных рекомендаций педагога, в форме коллективного обсуждения. Контроль предполагает участие ребят не только в учебно-тренировочном процессе и образовательных, событийных мероприятиях.

Итоговый контроль осуществляется в конце (апрель-май) обучения учебного года подготовки и включает в себя контрольные испытания (ответы на вопросы, нормативы по общей физической подготовке).

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен

систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь, на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Контрольные упражнения (мальчики)

№	Упражнения	Уровень	Возраст, лет	
			7-8	9-10
1.	Бег, 30 м, с	высокий средний низкий	5.9 и менее 6.0 – 6.1 6.1 – 6.2	5.6 и менее 5.7 – 5.8 5.9 – 6.0
2.	Прыжок в длину с места, см	высокий средний низкий	150 и более 140 – 145 130 – 135	160 и более 155 – 160 140 – 145
3.	Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	высокий средний низкий	6 и более 4 – 5 2 – 3	8 и более 6 – 7 4 – 5
4.	Челночный бег 3x10 м, сек	высокий средний низкий	9.8 10.0 – 10.2 10.3 – 10.5	9.6 9.8 – 10.0 10.1 – 10.3

Контрольные упражнения (девочки)

№	Упражнения	Уровень	Возраст, лет
---	------------	---------	--------------

			7-8	9-10
1.	Бег, 30 м, с	высокий средний низкий	6.0 и менее 6.0 – 6.1 6.2 – 6.3	5.8 и менее 5.9 – 6.0 6.0 – 6.1
2.	Прыжок в длину с места, см	высокий средний низкий	140 и более 135 – 130 125 – 120	145 и более 140 – 135 130 – 125
3.	Наклон вперёд, см	высокий средний низкий	от + 16.0 и выше от + 15.5 до + 5.5 от + 5.0 до – 5.0	от +16.0 и выше от + 15.5 до + 5.5 от + 5.0 до – 5.0
4.	Челночный бег 3x10 м, с	высокий средний низкий	7.9 8.6 – 8.0 10.2 – 8.7	8.1 8.7 – 8.2 9.9 – 8.8

Материально–техническое обеспечение программы

Лыжная база, спортивный зал, стадион, мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, маты, секундомер, эспандеры, рулетка, лыжный инвентарь, лыжные мази и парафины, пробки для растирки мази, станок для приготовления лыж, тумбы «Старт» и «Финиш», шиповки легкоатлетические.

Список литературы

1. А.П., Ванеев В.И., Коленько Е.Н., Степанов Е.Н. Подготовка юных

лыжников. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 324 с.

2. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков. - М.: Академия, 2019. - 208 с.

3. Блинов В.М. Оптимальное чередование упражнений в тренировке. - М.: Проспект, 2020. - 336 с.

4. Богданов Г.П. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков младших разрядов. - М.: Просвещение, 2022. - 192 с.

5. Бутин И.М. Лыжный спорт. - М.: Владос-Пресс, 2021. - 192 с.

6. Ведении В.П. С чего начинается лыжная подготовка. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 316 с.

7. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 2018. - 322 с.

8. Друзь В.А. Спортивная тренировка и соревнования. – СПб.: Питер, 2018– 289 с.

9. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.

10. Игнатов А. А. Основы физического воспитания. - М.: БЕК, 2004–392 с.

11. Кузнецов А.К. Физическая культура. – СПб.: Нева, 2004–304с. 13.

12. Обучение ходьбе на лыжах./Под ред. И.Б.Павлова. – М.: Дело, 2019.– 400 с.

13. Физическое воспитание./Под ред. Потапова А. Д. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020–378с.

