Муниципальное автономное образовательное учреждение

Абатская средняя общеобразовательная школа№2



ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

на педагогическом совете директор МАОУ Абатская СОШ №2

Протокол №1 Н.И. Козлова\_\_\_\_\_

от 31.08.2023 Приказ №146 от 31.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа

«Лыжная подготовка»

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель: Усольцев А.И

Учитель физической культуры

с. Абатское, 2023

**1.Пояснительная записка**

**Пояснительная записка**

**1.Комплекс основных характеристик образования.**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка» создана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

- Распоряжения Правительства РФ от 29 05 2015 N 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.)

-Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ Абатская СОШ №2.

**Направленность программы-**физкультурно-спортивная.

**Актуальность.**

Лыжный спорт – один из самых массовых и привлекательных видов спорта в нашей стране. Каждый, кто совершил лыжную прогулку, наверное, почувствовал, как полезен для здоровья чистый морозный воздух, увидел, какая красивая у нас природа. Занятия лыжным спортом придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость, создают хорошее настроение , потому что при передвижении на лыжах работают все мышцы, усиливается дыхание и кровообращение, закаливается организм, повышается его устойчивость к простудным заболеваниям.

Лыжная подготовка, как учебный предмет, включён в государственную программу физического воспитания школьников. На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

В нашей школе на протяжении многих лет была организована работа спортивной секции по лыжному спорту. Учащиеся участвовали в различных районных и областных соревнованиях по лыжным гонкам, показывали высокие результаты.

С большим интересом в школе проходят уроки по лыжной подготовке. Проходят соревнования по лыжным гонкам, лыжной эстафете и биатлону.

Большой популярностью у школьников пользуются массовые лыжные состязания

«Лыжня России ».

**Отличительные особенности**.

главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана для учащихся 10-18 лет, на 9 месяцев

**Наполняемость групп**: от 10до 30 обучающихся

**Форма обучения** –очная

**Уровень, объём и срок освоения программы**

Уровень- стартовый.

На реализацию отводится 68 ч (1 часа в неделю). Занятия проводятся по 40 минут в соответствии с нормами СанПина.

**Формы и режим занятий**

Занятия проводятся по группам. Состав группы-постоянный. Также предусмотрена индивидуальная и групповая работа.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Программа является вариативной, так как требования к умениям ежегодно изменяются. Программа составляется с учетом возрастных особенностей занимающихся, а также их физических качеств, психологической устойчивости

**Формы занятий.**

Формы учебных занятий в кружке могут быть разными: индивидуальная, парная, групповая.

1. Индивидуальная работа

Участники кружка – это дети, у которых выражен интерес к предмету. Задачи руководителя кружка заключаются в следующем:

- выявить уровень знаний учащихся;

- выявить учащихся, способных самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи и закономерности;

- формировать у учащихся систему понятий, умений и навыков;

- определять сформированность познавательного интереса учащихся.

1. Работа в парах

Через работу в парах ребенок учится вскрывать причины возникающих ошибок, составлять задания для других, анализировать свою деятельность и деятельность товарища.

Работа проходит в 2 этапа:

*1 этап* – участники работают в роли учителей, самостоятельно оценивая данную им работу.

*2 этап* – учащиеся работают совместно, соотнося свои индивидуальные мнения по проверенной работе.

1.2. **Цель программы**

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

**1.4  Для достижения этой цели решаются следующие задачи**

Образовательные:

1. научить основам техники передвижения на лыжах;
2. научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
3. приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
4. учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Оздоровительные:

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма  занимающихся.

Развивающие:

1. развивать природный потенциал каждого ребенка;
2. развивать мотивацию и положительное отношение  ребенка к занятиям;
3. развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
4. способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

1. воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
2. воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
3. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
4. воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Санкт- Петербург;
5. воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе
   1. **Содержание изучаемого материала.**

**1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда**

**Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.**

**2. Основы знаний**

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Санкт-Петербурга. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

**Способы самостоятельной деятельности**

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

**3.  Техника передвижения на лыжах**

**4. Игры на лыжах**

 Теория: Правила игр.«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

**5. Специальная физическая подготовка**

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

**6. Общая физическая подготовка**

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика:

     6.1 Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

6.2. Общеразвивающие упражнения

6.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

6.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

6.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

6.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

6.2.5. Упражнения в равновесии;

6.2.6. Легкоатлетические упражнения.

6.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

**7. Подвижные игры**

Теория. Правилаигры и техники безопасности**.**

Практика. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

**8. Кроссовая подготовка**

Теория.Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

**9. Контрольные проверки, соревнования ,спортивные турниры и праздники.**

Теория: Изучение положений о соревнованиях**.**

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Наименование темы** | **Количество часов** |
|  | **Теоретическая часть** |  |
| 1 | Вводное занятия Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России | 2 |
| 2 | Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России | 2 |
| 3 | Гигиена спортсмена и врачебный контроль. | 2 |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 2 |
| 5 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | 2 |
| 6 | Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. | 2 |
| 7 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. | 2 |
| 8 | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. | 2 |
| 9 | Значение и способы закаливания. | 2 |
| 10 | Инструкторская и судейская практика. | 2 |
| 11 | Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома | 2 |
|  | **ИТОГО** | **22** |
|  | **Практическая часть** |  |
| 1 | Общая физическая подготовка. | 11 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 11 |
| 3 | Техническая подготовка | 12 |
| 4 | Контрольные упражнения и соревнования. | 12 |
|  | **ИТОГО** | **46** |
|  | **ВСЕГО** | **68** |

* 1. **Планируемые результаты.**

*Предметные*

* устойчивый интерес к занятиям физической культурой, различным видам (или какому-либо виду) спортивной деятельности (лыжными гонками);
* общее понятие о значении спорта в жизни человека,
* знание основных видов передвижений на лыжах, общее представление о значимости занятиями лыжными гонками
* элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно- спортивной деятельности, умение организовывать и проводить подвижные игры.
* по истечении срока обучения (1 год) по программе «Лыжные гонки», получив знания и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их в различных спортивных, физкультурных направлениях.

*Личностные*

* Занимающиеся по данной программе участвуют в районных, городских, всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня; участвуют в мероприятиях школы; участвуют в конкурсах технической подготовки, а также знакомятся с работой других детских команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

*Метапредметные*

* участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

**2.Комплекс организационно-педагогических условий**

* **2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения по  программе | Продолжительность учебного года | | | Кол-во учебных часов | Режим занятий  (периодичность и  продолжительность) | Сроки  проведения  аттестации |
| Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель |
| 9 месяцев | Сентябрь | Май | 34 | 68 | 1 раз в неделю  по 1  часу,  продолжи-  тельность 40 минут | Сентябрь  (промежуточная)  Май  (итоговый контроль) |

* **2.2. Формы аттестации/контроля**

**Формы аттестации:** контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

**Предполагаемые результаты и способы их проверки.**Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы. Формы контроля: визуальный контроль, индивидуальный контроль, групповой контроль. Приемы контроля: участие в соревнованиях различного уровня, проекты, защита презентаций.



Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжных гонок рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов *(Приложение №2).*

Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков *(Приложение №3).*

*Формы и методы оценивания результатов:*

-создание ситуаций проявления качеств, умений и навыков

- устный анализ физических заданий

-устный анализ самостоятельных работ

-итоговая аттестация в форме нормативов – в конце года

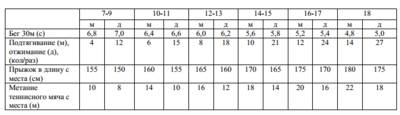
Задачей диагностики является определение уровня подготовленности учеников в сфере спортивного совершенствования, а также уровня их психомоторного развития.

*Основным методом диагностики*является наблюдение за детьми в процессе их работы над заданиями.

*Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе:*



*Критерии оценок параметров, определяющих уровень физической подготовленности:*



1. **Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода**

1. Цель отталкивания палками:  
**а) увеличить скорость;**  
б) сохранить скорость;  
в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:  
а) увеличить скорость;  
б) сохранить скорость;  
**в) как можно меньше терять скорость.**

3. При выносе рук и палок вперед движение рук начинается:  
**а) с плечевого сустава;**  
б) с локтевого сустава;  
в) с запястья.

 4. При выносе рук и палок вперед напряженность рук:  
а) руки расслаблены;  
б) руки напряжены;  
**в) руки расслаблены в конце выноса вперед.**

5. При выносе рук и палок вперед палки находятся в отношении лыж:  
**а) под острым углом по ходу движения;**  
б) под тупым углом.

 6. При выносе рук и палок вперед тяжесть тело переносится:  
а) на пятки;  
**б) на пальцы стоп;**  
в) распределяется равномерно по всей стопе.

7. При выносе рук вперед происходит:  
а) выдох;  
**б) вдох;**  
в) задержка дыхания.

8. При выносе рук и палок вперед руки поднимаются:  
а) выше головы;  
**б) до уровня глаз;**  
в) до уровня груди.

 9. Исходная поза отталкивания палками. Постановка лыжных палок на опору:  
а) впереди креплений;  
**б) на уровне креплений;**  
в) позади креплений.

10. Исходная поза отталкивания палками. Локтевые суставы:  
а) разогнуты;  
**б) немного согнуты;**  
в) отведены в сторону;  
г) находятся снизу.

11. Исходная поза отталкивания палками. Палки наклонены:  
**а) только вперед;**  
б) вперед и наружу;  
в) вперед и внутрь.

12. Исходная поза отталкивания палками. Тяжесть тела:

**а) на носках стоп;**  
б) на пятках;  
в) распределяется равномерно по всей стопе.

13. Отталкивание палками. Отталкивание:  
а) только туловищем;  
**б) туловищем и руками.**

14. Отталкивание палками. Тяжесть тела переносится больше:  
а) на пятки;  
б) на носки;  
**в) распределяется равномерно по всей стопе.**

15. Отталкивание палками. Кисти рук по отношению к коленным суставам:  
а) ниже;  
б) выше;  
**в) на уровне.**

 16. Поза окончания отталкивания. Палки:  
**а) составляют одну прямую с руками;**  
б) не составляют прямую с руками.

17. Поза окончания отталкивания. Держание палок:  
**а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;**  
б) палки зажаты в кулак.

 18. Поза окончания отталкивания. Тяжесть тела распределяется:  
а) равномерно по всей стопе;  
**б) на пятках.**

19. Поза окончания отталкивания. Ноги находятся в отношении лыжни:  
**а) вертикально;**

1. **Тест на знание выполнения торможения «плугом»**

1. Применяется при спуске:  
**а) прямо;**  
б) наискось. 2. Носки лыж:  
**а) на одном уровне;**  
б) один носок лыжи впереди другого.

 3. Пятки лыж:  
**а) обе отводятся в сторону;**  
б) только одна отводится в сторону.

 4. Лыжи ставятся:  
**а) на внутренние канты;**  
б) на внешние канты;  
в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи:  
**а) равномерное;**  
б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи:  
**а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;**  
б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;  
в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

 7. Неравномерность в кантовании лыж:  
**а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;**  
б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;

8. Сгибание ног:  
**а) ноги согнуты в коленях;**

б) ноги выпрямлены.

9. Колени:  
**а) подаются вперед;**  
б) не подаются вперед.

10. Положение рук:  
**а) согнуты в локтях на уровне пояса;**  
б) поднимаются выше головы;  
в) отведены назад.

11. Лапки лыжных палок:  
а) вынесены вперед;  
**б) отведены назад;**  
в) отведены в стороны.

 12. Лыжные палки:  
**а) прижаты к туловищу;**  
б) не прижаты к туловищу

1. **Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении**

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только  
поворот переступанием с внутренней лыжи):  
а) на равнине;  
**б) на пологом склоне;**  
в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием:  
**а) увеличивается;**  
б) сохраняется;  
в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске:  
а) в низкой стойке;  
**б) в средней стойке;**  
в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:  
а) на внешнюю лыжу;  
**б) на внутреннюю лыжу;**  
в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится:  
а) на внутренний кант;  
**б) на внешний кант;**  
в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога:  
**а) согнута в коленном суставе;**  
б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень:  
а) вертикальна;  
**б) наклонена вперед;**  
в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:  
а) согнута;  
**б) выпрямлена.**

 9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:

в) на расстоянии 70-80 см.

 10. Лыжные палки в момент постановки в снег ставятся:  
а) впереди креплений;  
**б) на уровне креплений;**  
в) позади креплений.





**2.3. Условия реализации программы**

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится на стадионе,  служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

**Материалы и инструменты**Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

**Методические материалы**1-Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;  
2-Карточки-задания для развития двигательных качеств;  
3-Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;  
4-Подборка журналов о лыжном спорте.

**Список литературы**

**Для преподавателей:**

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.

3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.

4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.

5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов

6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.

8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.

9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Кореневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

**3.Рабочая программа. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема занятия | **теория** | **Практика** | | | |
|  | СПФ | ОФП | Техническая подготовка | Контрольные нормативы |
| 1 | Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) | Вводное занятие Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Теоретическая подготовка и Специальная физическая подготовка (СПФ) | Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения. |  | 1 |  |  |  |
| 3 | Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) | История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Кроссовая подготовка. |  |  | 1 |  |  |
| 4 | Специальная физическая подготовка. и общая физическая подготовка. | Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка. |  |  | 1 |  |  |
| 5 | Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) | Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры. Кроссовая подготовка |  |  | 1 |  |  |
| 6 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Футбол .Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения |  |  | 1 |  |  |
| 7 | Специальная физическая подготовка (СПФ) | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Баскетбол Специальная физическая подготовка. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. |  | 1 |  |  |  |
| 8 | Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования | Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования кросс. анализ прошедших соревнований. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Общая физическая подготовка (ОФП | Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. Кроссовая подготовка |  |  | 1 |  |  |
| 10 | Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) | Крупнейшие всероссийские соревнования. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты Спортивные игры. Специальные упражнения на согласованную работу рук. |  |  | 1 |  |  |
| 11 | Контрольные упражнения и Инструкторская и судейская практика | Инструкторская и судейская практика Контрольные упражнения... Спортивные игры. |  |  |  |  | 1 |
| 12 | Теоретическая подготовка и специальная (СФП) | Личная гигиена спортсмена. Подсчет пульса. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. |  |  | 1 |  |  |
| 14 | Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) | Значение медицинского осмотра. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры |  |  | 1 |  |  |
| 15 | Общая физическая подготовка (СПФ) | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры. Имитационные упражнения. |  | 1 |  |  |  |
| 16 | Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) | Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |  |  | 1 |  |  |
| 17 | Теоретическая подготовка и специальная (СФП) | Значение и способы закаливания. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. имитационные упражнения. |  | 1 |  |  |  |
| 18 | Теоретическая подготовка и специальная физическая подготовка (СФП) | Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. 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 двухшажным ходом. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |  | 1 |  |  |  |
| 19 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |  |  | 1 |  |  |
| 20 | Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) | Техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |  |  | 1 |  |  |
| 21 | Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) | Краткие сведения о воздействии физических упражнений на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. . Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |  |  | 1 |  |  |
| 22 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств. |  |  | 1 |  |  |
| 23 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств. |  |  | 1 |  |  |
| 24 | Общая физическая подготовка (СПФ) | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры Имитационные упражнения. |  | 1 |  |  |  |
| 25 | Теоретическая подготовка специальная (СФП) | Транспортировка лыжного инвентаря. .Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага. |  | 1 |  |  |  |
| 26 | Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) | Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение .Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы, выносливости Изучение техники и тактики лыжных ходов Совершенствование основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. |  |  | 1 |  |  |
| 27 | Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) | Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений |  |  | 1 |  |  |
| 28 | Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) | Смазка лыж. Ознакомление с лыжными мазями. Подвижные игры .Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска Обучение поворотам на месте и в движении. |  |  | 1 |  |  |
| 29 | Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования общая физическая подготовка | Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2,3, 5 км Разбор и анализ прошедших соревнований. |  |  |  |  | 1 |
| 30 | Теоретическая подготовка и специальная (СФП) | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка лыжника, скользящий шаг. |  | 1 |  |  |  |
| 31 | Техническая подготовка | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах по равниной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов. Изучение техники и тактики лыжных ходов.. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Теоретическая подготовка и техническая подготовка | Правила поведения на соревнованиях. Соревнования в группе Передвижение на лыжах по равниной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов |  |  |  | 1 |  |
| 33 | Теоретическая подготовка и техническая подготовка | Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению, поворотам в.Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов |  |  |  | 1 |  |
| 34 | Теоретическая подготовка и техническая подготовка | Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. |  |  |  | 1 |  |
| 35 | Теоретическая подготовка и техническая подготовка | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами .Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Подвижные игры на лыжах |  |  |  | 1 |  |
| 36 | Общая физическая подготовка и техническая подготовка | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры на лыжах. |  |  | 1 |  |  |
| 37 | Теоретическая подготовка и техническая подготовка | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры |  |  |  | 1 |  |
| 38 | Теоретическая подготовка, техническая подготовка и общая физическая подготовка | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода Подвижные и спортивные игры |  |  |  | 1 |  |
| 39 | Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования и общая физическая подготовка | Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2,3, 5 км Разбор и анализ прошедших соревнований. |  |  |  |  | 1 |
| 40 | техническая подготовка и Специальная физическая подготовка. | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами техники конькового хода. Специальная физическая подготовка. |  | 1 |  |  |  |
| 41 | техническая подготовка и Общая физическая подготовка | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение Общая физическая подготовка.  Спортивные игры. |  |  | 1 |  |  |
| 42 | техническая подготовка и Специальная физическая подготовка. | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Специально физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равниной и пересеченной местности. Эстафеты |  | 1 |  |  |  |
| 43 | Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования и общая физическая подготовка | Инструкторская и судейская практика Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5Разбор анализ прошедших соревнований. |  |  |  |  | 1 |
| 44 | Общая физическая подготовка  техническая подготовка и | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение .Коньковый ход. Игровые задания  Спортивные игры. |  |  | 1 |  |  |
| 45 | Общая физическая подготовка  техническая подготовка и | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода Упражнения для силы, гибкости ,координации. |  |  | 1 |  |  |
| 46 | техническая подготовка и Общая физическая подготовка | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры |  |  | 1 |  |  |
| 47 | Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования | Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5 км. |  |  |  |  | 1 |
| 48 | техническая подготовка и Общая физическая подготовка | Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры |  |  | 1 |  |  |
| 49 | техническая подготовка и Общая физическая подготовка | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры. |  |  | 1 |  |  |
| 50 | техническая подготовка и Общая физическая подготовка | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры |  |  | 1 |  |  |
| 51 | Теоретическая подготовка Техническая подготовка и СПФ | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Коньковый ход. |  |  |  | 1 |  |
| 52 | Техническая подготовка | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. |  |  |  | 1 |  |
| 53 | Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования | Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж Соревнования по лыжным гонкам 2,3,5 км Разбор и анализ прошедших соревнований |  |  |  |  | 1 |
| 54 | Общая физическая подготовка | .Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания. |  |  | 1 |  |  |
| 55 | Специально физическая подготовка. | Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры |  | 1 |  |  |  |
| 56 | Общая физическая подготовка | Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры |  |  | 1 |  |  |
| 57 | Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования | Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры. |  |  |  |  | 1 |
| 58 | Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) | Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры. |  |  | 1 |  |  |
| 59 | Общая физическая подготовка. и Специальная физическая подготовка. | Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры и подвижные игры. |  |  | 1 |  |  |
| 60 | Теоретическая подготовка и общая физическая подготовка | Гигиена спортсмена и врачебный контроль. Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры. |  |  | 1 |  |  |
| 61 | Общая физическая подготовка. и Специальная физическая подготовка. | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |  |  | 1 |  |  |
| 62 | Общая физическая подготовка | Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |  |  |  | 1 |  |
| 63 | Общая физическая подготовка | Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. |  |  |  | 1 |  |
| 64 | Специальная физическая подготовка и Общая физическая подготовка | Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук. |  | 1 |  |  |  |
| 65 | Общая физическая подготовка. и специальная физическая подготовка | Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. |  |  | 1 |  |  |
| 66 | Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования и общая физическая подготовка | Инструкторская и судейская практика. Соревнования Кросс Разбор и анализ прошедших соревнований. Спортивная игра. |  |  |  |  | 1 |
| 67 | Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка. | Краткие сведения о воздействии физических упражнений организма человека Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Общая физическая подготовка. | Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. |  |  | 1 |  |  |

* 1. **Рабочая программа воспитания**

**Цели:**

1.Обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;

2. Развитие воспитательного потенциала семьи;

3.Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

**Задачи:**

1.Способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

2.Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

3.Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

**Планируемые результаты реализации программы воспитания:**

Первый уровень результатов – приобретение социальных знаний о ситуации межличностного взаимоотношения, освоение способов поведения в различных ситуациях.

Второй уровень результатов – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, родина, природа, мир, знания).

Третий уровень результатов – получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия (умение представить зрителям собственные проекты).

**Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:**

* познавательная, творческая, общественная активность;
* самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
* умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
* коммуникабельность;
* уважение к себе и другим;
* личная и взаимная ответственность;
* готовность действия в нестандартных ситуациях;

**3.3.Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направление  воспитательной работы | Наименование  мероприятия | Срок выполнения | Ответственный | Планируемый результат |
| 1. | Общекультурное | Конференция по защите творческих проектов. | Апрель 2023 г. | Усольцев А.И | Развитие творческих и коммуникативных качеств. |

**4.Список литературы**

Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.

3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.

4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.

5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов

6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.

8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.

9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Кореневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.