

Принято
на заседании педагогического
совета МБОУ «Чушевицкая средняя
школа»
Протокол № 18 от 28 августа 2023г.

«Согласовано»:
Зам. директора по ВР:
Кондакова Г.Ю. Кондакова
«01» сентября 2023 года

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Чушевицкая
средняя школа»
А.А. Подгорних
Приказ №58/18 от 28 августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Лыжная подготовка»**

Возраст обучающихся – 7-10лет
Срок реализации программы – 1 год
Количество часов в год – 34 часа

Составитель (разработчик):
Настас Ирина Сергеевна,
учитель физической культуры
МБОУ «Чушевицкая средняя школа»

с. Чушевицы
2023 год

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжная подготовка» является компонентом Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы МБОУ «Чушевицкая средняя школа».

Рабочая программа «Лыжная подготовка» разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Департамента образования области от 22.09.2021 № 20-0009/21 Об утверждении Правил финансирования персонифицированного дополнительного образования детей в Вологодской области.
- Устав МБОУ «Чушевицкая средняя школа».

В связи с введением в школьную программу по физической культуре Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», возникла необходимость подготовки школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО. В программу ВФСК ГТО школьников I-II ступеней включены нормативы по лыжным гонкам, поэтому данная программа предусматривает подготовку к сдаче нормативов по лыжной подготовке.

Системность работы дополнительного образования сможет обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно - нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно - оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в секции даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа секции лыжной подготовки имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа разработана для занятий с учениками начальной школы. Программа рассчитана на 1 час в неделю для обучающихся 1-2 классов и 2 часа для учащихся 3-4 классов.

Данная программа позволяет решать задачи единого образовательного процесса на протяжении всех лет обучения, формирует у обучающихся целостное представление об оздоровительном значении учебно-тренировочных занятий и влиянии на повышение работоспособности, а главное - воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия, и собственно

лыжные гонки таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных навыков и развития физических возможностей ребят.

Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься в может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Цель и задачи проведения занятий лыжной подготовкой в школе - более углубленное изучение лыжных ходов, подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО у младших школьников.

Цели и задачи:

Цель программы по лыжной подготовке: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи первого года обучения:

- привить устойчивый интерес к занятиям;
- укрепить здоровье и начать закаливание организма;
- овладеть основами техники способов передвижения на лыжах.

Задачи второго года обучения:

- Повысить уровень всесторонней физической подготовки;
- совершенствовать лыжную технику и тактику лыжника – гонщика;
- воспитать морально – волевые качества;
- развить специальные качества лыжника;
- развить физическую активность;
- укрепить здоровье и повысить работоспособность обучающихся.

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 кровообращение, закаливается организм, повышается его устойчивость к простудным заболеваниям.

На занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у обучающихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость выдержка.

Задачи:

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;

- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься лыжной подготовкой.

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие всех физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости);
- развитие специальной физической подготовки в данном виде спорта.

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

Место учебного занятия в учебном плане

Организация занятий по направлениям раздела «Внеурочная деятельность» является неотъемлемой частью образовательного процесса. На изучение курса по лыжной подготовке в 1-2 классах отводится 34 часов (1ч в неделю, 34 учебные недели), а в 3-4 классах 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Содержание курса по лыжной подготовке Лыжная подготовка - это специфическая форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию и совершенствованию лыжных ходов. Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий. **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1-3 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с

максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15-20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Содержание работы объединения определяется намеченными задачами, составом обучающихся, условиями его проведения и периодом года. Кроме занятий на объединении обучающимся целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального усвоения отдельных элементов техники и повышения физической подготовленности. Обучающиеся должны систематически участвовать в различных соревнованиях, заниматься утренней гимнастикой. Во все периоды учебно – тренировочной работы с лыжниками необходимо широко использовать средства закаливания организма (солнце, воздух, воду). В процессе занятий и соревнований

необходимо принимать меры предупреждения травм и соблюдать санитарно – гигиенические требования к местам и режиму занятий и оборудованию. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно широко использовать технические средства (плакаты, учебные кинофильмы).

Во время занятий с детьми и подростками наиболее целесообразно применение игрового метода. В бесснежное время, помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку обучающихся включаются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощённым правилам. В зимнее время при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятия рекомендуется использовать параллельное изучение двух лыжных ходов. Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне.

Хорошая техническая подготовка и правильное распределение тренировочных нагрузок способствует успешному выступлению в соревнованиях лыжника.

Для контроля за ростом тренированности обучающихся следует организовывать сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке лыжников. Контрольные испытания проводятся два раза в год «сентябрь, май».

В объединение по лыжной подготовке зачисляются школьники с 11 лет, выразившие желание заниматься этим видом спорта, допущенные врачом. Для занятий юные лыжники объединяются в группы с учётом возраста.

Первая группа – первого года обучения (11-13 лет), вторая группа — второго года обучения (14 -16 лет).

Для группы первого года обучения программой предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных упражнений при переходе в группу второго года обучения.

Основная задача теоретических занятий – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, правилах и организации соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10 – 15 мин. перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях – лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику.

Техническая подготовка первого года обучения.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам на дистанции 2 км.

Оценка: «отлично» -«хорошо» -«удовлетвор.»

Мальчики: 14.00 - 14.30 - 15.00

Девочки: 16.00 - 16.30 - 17.00

Дистанция 3км.

Мальчики: 21.00 - 22.00 - 23.00

Девочки: без учёта времени.

Физическая подготовка детей первого года обучения.

		Результат

№ п/п	Виды испытаний.	Мальчики	Девочки
		Оценка	Оценка
1.	Бег 60 м.	5 --- 4 ----3 10,0-10,4 –10,6	5 --- 4 ----3 10,2-10,4 -10,8
2.	Подтягивание на высокой перекладине (м) на низкой перекладине из виса лёжа (д)	8 ---6 ---- 4	17— 14----7
3.	Прыжок в длину с места.	190 –160 -- 140	175 –155 --135
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	15 - 12 -- 8	11 ---9 ---- 6
5.	Кросс 1 км.	4.40- 5.00 – 5.20	4.50 -5.10 – 5.30

Техническая подготовка второго года обучения.

Обучающиеся умеют применять лыжные ходы в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни.

Оказывают помощь в судействе различных соревнований.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам на дистанции 3 км.

Оценка	5 ----- 4 ----- 3
Мальчики:	19.00 ----- 20.00 -----22.00
Девочки :	20.30 ----- 21.30 ----- 23.00

Дистанция 5 км. без учёта времени.

Физическая подготовка второго года обучения.

№ п/п	Вид испытаний	Результат	Результат
		Мальчики.	Девочки.
		Оценка.	Оценка.
1.	Бег 60 м. (сек.)	5 -----4 -----3 9,0 – 9,3 – 9,6	5 -----4 -----3 9,8 ---10,0 -10,2
2.	Подтягивание на высокой перекладине (м),из виса лёжа на низк. переклад. (д).	10 ---- 8 ---- 7	19 --- 16 --- 13
3.	Прыжок в длину с места. (см).	200 – 180 –150	190 – 170 – 150
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз).	18 ---- 15 -- 10	15 ---- 12 --- 9
5.	Кросс 2 км. (мин.сек.)	10.00 -10.40 -11.00	10.20-11.00-11.40.

Прогнозируемый результат

	Знать	Уметь
1-й год	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятия о технике лыжного спорта и истории развития лыжного спорта. 2. Основы техники лыжных ходов. 3. Правила техники безопасности во время занятий. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передвигаться на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическим ходом. 2. Оказывать первую медицинскую помощь. 3. Ухаживать за лыжным инвентарем.
2-й год	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. 2. Элементы коньковых и классических лыжных ходов. 3. Правила поведения и техники безопасности во время соревнований. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передвигаться различными видами ходов. 2. Использовать разные виды мазей и парафинов. 3. Применять разные виды подъёма и спуска, торможения. 4. Оказывать доврачебную медицинскую помощь.

1-й год обучения. Тематический план.

№	Тема	теория	практика	Кол-во часов
1	Спорт и здоровье Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена.	5	5	10
2	Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие и расслабление. Подвижные игры. Спортивные игры.	2	10	12
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты.	3	15	18

	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках.			
4	Основы техники лыжных ходов Строевые занятия на лыжах. Повороты на лыжах на месте. Способы лыжных ходов. Способы подъёмов и спусков. Способы торможения и поворотов на лыжах.	3	6	9
5	Интегральная подготовка. Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах. Тактика прохождения подъёмов и спусков. Тактика прохождения равнины и дистанции в целом. Виды соревнований. Ознакомление с различными способами проведения соревнований по лыжным гонкам. Правила соревнований по лыжным гонкам. Подготовка к соревнованиям. Значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства лыжников. Подвижные спортивные игры, футбол, кросс, спортивная ходьба.	2	17	19

Всего: 68 ч.

2–й год обучения.

Тематический план

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Спорт и здоровье Теоретическая подготовка	6	5	11
2	Общая физическая подготовка	2	10	12
3	Специальная физическая подготовка	3	15	18
4	Основы техники лыжных ходов	3	6	9
5	Предсоревновательная подготовка и соревновательный период	2	10	12
6	Интегральная подготовка.	2	4	6

Условия реализации

дополнительной образовательной программы.

1. Лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок
2. Лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав членов секции.
3. Лыжные ботинки на весь состав членов секции.

4. Лыжная мазь 10 комплектов на сезон.
5. Эспандер резиновый -5 шт.
6. Мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт..
7. Мячи баскетбольные - 6 шт.
8. Мячи футбольные – 5 шт.
9. Скакалки - 20 шт.
10. Гантели – 3-5 кг. по 8 шт.
11. Штанга тренировочная – 2 шт.
12. Секундомер – 1 шт.
13. Рулетка – 1 шт.
14. Аптечка – 1 шт.

Площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике, спортивный зал.

Методическое обеспечение программы:

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приёмы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
-------	------------------	---------------	-----------------	------------------------	-------------------------

1.	Теоретическая подготовка	Лекции, беседа, самостоятельные занятия	Фронтальный групповой	<p>1.ТСО: компьютеры, проектор, Интернет, магнитофон.</p> <p>2.Учебники и методические пособие: Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт», Бутин И.М. Лыжный спорт: пособие для учащихся М.; «Физ. Культура», Просвещение, 1988. Лях В.И.,Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение,2005. С.25. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с. Чукардин Г.Б., В.Д. Евстратов, Виралайнен П.М. Коньковый ход? Не только...М.: 1988.- 48с.</p>	Реферат, сообщение, конкурс рисунков, оформление стендов, индивидуальный и фронтальный опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия. самостоятельны занятия	Фронтальный поточный, групповой, круговой	<p>1.ТСО: Видеопроектор, магнитофон.</p> <p>2.Наглядные пособия: учебные карточки, плакаты, кинограммы.</p> <p>2.Учебники и методические пособия: Манжосов В.Н. Тренировка Лыжников – гонщиков (очерки теории и методики). М.: 1986. Физкультура и спорт. Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт», Бутин И.М. Лыжный спорт: пособие для учащихся М.; «Физ. Культура»,</p>	Тестирование, соревнования, контрольный опрос, контроль ведения дневников самоконтроля

3.	Специальная физическая подготовка.	Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия	Фронтальный, поточный, групповой, круговой	<p>Просвещение, 1988. Лях В.И., Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2005. С.25. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие. Омск. 1999. - 84 с. Чукардин Г.Б., В.Д. Евстратов, Виrolайнен П.М. Коньковый ход? Не только... М.: 1988. - 48с.</p> <p>1.ТСО: видеопроектор, магнитофон. 2.Наглядные пособия: Видеоматериал, учебные карточки, плакаты, кинограммы. 3.Учебники и метод. пособия: Веденин В.П.«С чего начинается лыжня». М.Физкультура и спорт. 1983. Сергеев Б.И. Евстратов В.Д, Чукардин Г.В. Лыжный спорт: Учебник, для ин – тов и техн. физ. культ. М.; Физкультура и спорт. 1989. – 319с. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие. Омск. 1999. - 84 с.</p>	Тестирование, соревнования, контрольный опрос контроль ведения дневников
4.	Техническая подготовка.	Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия.	Фронтальный, групповой, круговой, поточный.	<p>1.ТСО: видеопроектор, магнитофон. 2.Наглядные пособия: Видеоматериал, учебные карточки, плакаты, кинограммы. 3.Учебники и методические пособия: Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие. Омск. 1999. - 84 с.</p>	Соревнования, индивидуальный и фронтальный опрос.
5.	Тактическая подготовка.			<p>Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие. Омск. 1999. - 84 с.</p>	

6.	Правила и организация соревнований.	Лекции, беседы учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия.	Групповой, круговой, соревновательный.	<p>Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт»,</p> <p>1.ТСО: компьютеры, проектор, Интернет. 2.Учебники и методические пособия: Г.Б. Чукардин Тренировка . Изд. «Физкультура и спорт». М.1980г. Коршунов А.М. Победная лыжня. М.: Советская Россия,1981</p>	Индивидуальный опрос, стенды, соревнования.
7.	Контрольные испытания.	Лекции, беседа, соревнования.	Групповой, фронтальный.	<p>1.ТСО: компьютеры, Интернет, проектор. 2.Наглядные пособия: кинограммы, плакаты, учебные карточки. 2. Учебники и методические пособия: Лыжные гонки. Правила соревнований. М. Изд. «Физкультура и спорт». 1986. -64 с. Немухин И.А. Лыжня покоряется смелым. М. Физкультура и спорт. 1980.</p>	Стенды, соревнования, сообщение, опрос, занимающихся.
8.	Медицинское обследование.	Учебно – тренировочные занятия.	Групповой.	<p>1.ТСО:компьютер,база данных. 2.Наглядные пособия: кинограмма плакаты. 3.Учебники и методические пособия: Матвеев А.П. Физическая культура Образовательная программа (1-11 кл). Радио и связь. М.1995.</p>	Тестирование, соревнования.

9.	Мор – психол. подготовка.	Медосмотр.	Групповой.	<p>Чукардин Г.Б. Тренировка лыжника. Изд. «Физкультура и спорт». М.1980</p> <p>1.ТСО: компьютер. База данных 2.Наглядные пособия: Медицинская карта здоровья занимающегося. Полиевский С.А. Гигиена спортивной одежды и снаряжения. М.Физкультура и спорт. 1987. 111 с.</p> <p>1.ТСО: магнитофон. 2.Наглядные пособия: плакат. 3.Методическое пособие: Пунин А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию. М. Физкультура и спорт. Голубева Л.А. Как вырастают чемпионы. М.Физкультура и спорт. 1981.</p>	<p>Итоги медицинского осмотра, анализ.</p> <p>Итоги соревнований, индивидуальный и фронтальный опрос</p>
		Лекции, беседа, самостоятельные занятия.	Групповой.		

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять лыжную подготовку как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия по лыжной подготовке с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил проведения соревнований по лыжным гонкам;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, мини-футбол);
- умение играть в спортивные игры (мини-волейбол, баскетбол, мини- футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Средства диагностики:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся;
- тестирование и мониторинг здоровья.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- организация и проведение разнообразных мероприятий по лыжной подготовке:
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Волейбольное поле;
- Беговые дорожки;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Тематическое планирование программного материала дополнительного образования по лыжной подготовке при четырёх занятий в неделю 1-4 класс (68 часов)

№	Тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка. Ходьба и бег, прыжки, подвижные игры.	10

3	Специальная физическая подготовка. Упражнения для рук (гантели, жгуты). Упражнения для ног (тренажёры для ног, жгуты). Упражнения на роликовых коньках.	12
4	Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Техника подъёмов и спусков. Ходьба и бег на лыжах. Соревнования по лыжным гонкам.	18
5	Лёгкая атлетика.	9
6	Подвижные и спортивные игры.	19
	Всего	68

Календарный учебный график

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором школы.

Этапы образовательного процесса	Время
Начало занятий	начало учебного года
День проведения занятий	Два раза в неделю
Продолжительность занятий	45 минут
Окончание учебного года	май

Ожидаемые результаты.

1. Укрепление здоровья учащихся.
2. Повысить уровень развития скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
3. Сплотить коллектив, воспитать чувство взаимовыручки, товарищества.
4. Освоение занимающимися основных технических навыков по лыжной подготовке .
5. Приобрести умение правильно передвигаться на лыжах.
6. Добиться мастерства на данном этапе до соревновательного уровня.

Методическая литература:

1. Программа: «Физическая культура» (внеклассная работа)/ М., 2020 г
2. «Я учусь передвигаться на лыжах» /Энциклопедия юного лыжника.