

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании  
Методического (педагогического) совета  
от «27» ноября 2023 г.  
Протокол № 2.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБУ ДО «Байкаловская  
спортивная школа»  
Глухих А.Н.

Приказ № 140-од от «30» ноября 2023 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Направленность: физкультурно-  
спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: тренер-  
преподаватель

Казарина Екатерина Алексеевна

с.Байкалово, 2023

## 1. Пояснительная записка

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726- р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019г. №503 ПП "О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области".
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03. 2018 №162-Д "Об утверждении Концепции Развития образования на территории Свердловской области на период до 2035года».
- Приказ Министерства Образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей В Свердловской области».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В Свердловской области, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

#### **Адресат программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 8 до 7 лет. Срок её реализации – 1 год.

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

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

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 5 месяцев обучения, её объём – 60 часов.

**Обучение по данной программе может проходить в дистанционном режиме с применением электронных образовательных технологий.**

## **2. Цель программы**

Целью программы является обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий лыжными гонками.

## **3. Задачи программы**

#### *Обучающие задачи:*

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

#### *Развивающие задачи:*

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

#### *Воспитательные задачи:*

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;

- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

**Режим занятий:** продолжительность занятий 3ч по 30 минут в течении учебного года –. Расписание занятий составляется и утверждается приказом директора МБУ ДО «Байкаловская СШ».

## 4. Содержание программы

### 4.1. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 20 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

**Учебный план тренировочных занятий  
для спортивно-оздоровительной группы по лыжным гонкам  
Стартовый уровень (3 часа в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	0	Зачёт
2.	Подвижные игры	24	2	22	
3.	Общая физическая подготовка	15	3	12	Зачёт
4.	Специальная физическая подготовка	8	1	7	Зачёт
5.	Технико-тактическая подготовка	8	1	7	Зачёт
6.	Контрольные нормативы	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>60</b>	10	50	

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	Гигиена лыжника. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	1
2	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в мини-футбол	1
3	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в мини -футбол	1
4	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры	1
5	Техническая, тактическая подготовка	Изучение техники имитационных упражнений классических лыжных ходов	1
6	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование выносливости	1
7	Специальная физическая подготовка	Изучение техники упражнений коньковых лыжных ходов	1
8	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в мини -футбол	1
9	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование выносливости	1
10	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в мини -футбол	1
11	Техническая, тактическая подготовка	Развитие скоростно - силовых качеств. Изучение техники имитационных упражнений коньковых лыжных ходов.	1
12	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование выносливости	1
13	Специальная физическая подготовка	Изучение техники упражнений коньковых лыжных ходов	1
14	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в мини -футбол	1
15	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование быстроты, гибкости	1
16	Техническая, тактическая подготовка	Развитие скоростно - силовых качеств. Изучение техники имитационных упражнений коньковых лыжных ходов.	1
17	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в мини -футбол	1
18	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование выносливости	1
19	Теоретическая подготовка	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	1
20	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в мини -футбол	1
21	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование выносливости	1
22	Техническая, тактическая подготовка	Изучение техники одношажного хода. Проведение лыжной эстафеты.	1
23	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры	1

24	Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно - силовых качеств.	1
25	Техническая, тактическая подготовка	Изучение техники торможению «плугом» и «упором». Передвижение на лыжах.	1
26	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в мини -футбол	1
27	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование выносливости	1
28	Сдача нормативов	Сдача контрольных нормативов	1
29	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры	1
30	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование выносливости	1
31	Техническая, тактическая подготовка	Изучение техники спуска в основной стойке и спуска с прохождением ворот лыжных палок. Проведение лыжной эстафеты.	1
32	Подвижные игры		1
33	Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно - силовых качеств. Изучение техники упражнений коньковых лыжных ходов	1
34	Техническая, тактическая подготовка	Упражнения на развитие равновесия.	1
35	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование выносливости	1
36	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры	1
37	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры	1
38	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование выносливости	1
39	Техническая, тактическая подготовка	Изучение одновременного бесшажного хода. Проведение лыжной эстафеты.	1
40	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры	1
41	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование выносливости	1
42	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование выносливости	1
43	Специальная физическая подготовка	Имитация ходов на месте без палок и с палками	1
44	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в мини -футбол	1
45	Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно - силовых качеств. Изучение техники упражнений классических лыжных ходов	1
46	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры	1

47	Специальная физическая подготовка	Изучение техники имитационных упражнений коньковых лыжных ходов.	1
48	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в мини -футбол	1
49	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование быстроты, гибкости	1
50	Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно - силовых качеств.	1
51	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование силы и гибкости	1
52	Теоретическая подготовка	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1
53	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование выносливости	1
54	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры	1
55	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры	1
56	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры	1
57	Сдача нормативов	Сдача контрольных нормативов	1
58	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры	1
59	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры	1
60	Подвижные игры	Игра по упрощенным правилам в спортивные и подвижные игры	1

## 4.2. Содержание учебного плана

### Тема 1. Теоретическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

### Тема 2. Общая физическая подготовка

**Теория.** Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

**Практика.** Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.



Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с маленькими мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.

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

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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

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

### **Тема 4. Техничко-тактическая подготовка**

**Теория.** Краткая характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

**Практика.** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

### **Тема 5. Другие виды спорта**

**Теория.** Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

#### **Практика.**

Легкая атлетика: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м, три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в цель, на дальность;

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости.

Кроссовый бег в большом объеме с учетом времени пробежки.

Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина). Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой — русская лапта, мини-футбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

### **Тема 6. Участие в спортивных соревнованиях**

**Теория.** Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

**Практика.** Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарному плану

## **5. Планируемые результаты освоения программы**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

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

Тренер-преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих обучающихся в БДЮСШ, поддерживать контакт с родителями.

### **Ожидаемые результаты обучения:**

Будет знать	Будет уметь
История возникновения лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	Правильно ухаживать за лыжами и бережно их хранить. Соблюдать технику безопасности на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии.
Основные физические качества лыжников	Выполнять упражнения, направленные для развития физических качеств: ходьба, бег, прыжки.
Специальные подготовительные упражнения для развития физических качеств лыжников.	Поочередное поднимать ноги с лыжами на месте, сгибая колени; повороты переступанием на месте вокруг пяток, имитация положения лыжника в фазе свободного скольжения, передвижение ступающим шагом без палок и с палками по прямой, передвижение в пологие подъемы ступающим шагом. Владеть приемами правильного падения при спуске и вставания после падения. Шаговая имитация, имитация без палок, с палками.

Понятие о технике классического хода	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.
Виды легкоатлетических упражнений. Подвижные игры.	Выполняют бег: 20, 30, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м. Метания: малого мяча с места в цель. Прыжки: в длину с места, Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий, по сигналу(преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежалицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии.

**Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

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

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

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

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

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

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

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

**Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

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

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

4. Формирование ценностных ориентаций;

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

6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

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

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

## **6. Условия реализации программы**

### **6.1. Материально-техническое оснащение:**

1. Спортивный комплекс – 1 шт.
2. Шведская стенка – 1 шт.
3. Канат подвесной – 1 шт.
4. Обруч гимнастический – 21 шт.
5. Гимнастические скамейки – 2 шт.
6. Скакалки – 20 шт.
7. Координационная лестница – 1 шт.
8. Мешочки для метания – 15 шт.
9. Палки гимнастические – 25 шт.
10. Набор разметочных фишек – 1 шт.
11. Мяч футбольный – 10 шт.

### **6.2. Кадровое обеспечение**

В реализации программы участвует тренер- преподаватель Казарина Екатерина Алексеевна.

Образование: высшее.

Педагогический стаж: 5 лет.

## 7. Формы аттестации / контроль и оценочные материалы

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

### Участие в соревнованиях:

#### Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по лыжным гонкам.

#### Базовый уровень

Муниципальные соревнования по лыжным гонкам.

#### Продвинутый уровень

Региональные соревнования по лыжным гонкам.

### Контрольные нормативы (на конец учебного года)

5 – 8 лет

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

## 8. Список литературы

### 8.1. Список использованных источников для педагогов

#### *Учебно-методическая литература:*

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-57 юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с. 6.3.

#### *Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:*

1. ВАДА - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
2. Википедия. Свободная энциклопедия. - <https://ru.wikipedia.org/>
3. Всероссийский Интернет-педсовет - <http://pedsovet.org/>
4. Всероссийский портал общественно-активных школ - <http://www.cs-network.ru/>
5. Департамента по физической культуре, спорту и молодежной политике Ярославской области - <http://www.yarregion.ru/depts/ddmfs/default.aspx>
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам - <http://window.edu.ru/>
7. Журнал «Лыжный спорт» - <http://www.skisport.ru/>
8. Коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/>
9. Комплексные проекты модернизации образования - <http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru>
10. Международный Олимпийский Комитет - <http://www.russwimmirg.ru>
11. Министерство образования и науки РФ - <http://www.mon.gov.ru/>
12. Министерство образования России - [www.minobr.gov.ru](http://www.minobr.gov.ru)
13. Министерство спорта России - <http://www.minsport.ru/>
14. Олимпийский Комитет России - <http://www.olympic.org/>
15. Рамблер Федеральный уровень - <http://www.rambler.ru/>
16. Сеть творческих учителей - <http://www.it-n.ru/>
17. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>
18. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
19. Федерация Интернет Образования - <http://www.fio.ru/>
20. Федерация лыжных гонок России - [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru)
21. Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» - <http://festival.1september.ru/>
22. Яндекс - <http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/>

#### *Видео материал для уроков:*

- 1) АВСТ открытый урок по классическим ходам. - <https://www.youtube.com/watch?v=XXMZMJNG5y8>
- 2) Беговые лыжи. Урок 1. Как подобрать лыжи и экипировку. - <https://www.youtube.com/watch?v=bS9v61BTqj8>
- 3) Беговые лыжи. Урок 4. Обучение коньковому ходу. - [https://www.youtube.com/watch?v=at0Ln\\_8-mgE](https://www.youtube.com/watch?v=at0Ln_8-mgE)
- 4) Важны ли тренировки на лыжероллерах?. - <https://www.youtube.com/watch?v=RCP4LUP70YQ>
- 5) Выбор и покупка комплекта для конькового хода. - <https://www.youtube.com/watch?v=koDrx486r4o>

- 6) Выбор инвентаря для классического хода. - <https://www.youtube.com/watch?v=gG5tpgTjt28>
- 7) Выбор инвентаря для конькового хода. - <https://www.youtube.com/watch?v=OWj0-qg5THs>
- 8) Выбор коньковых лыж. - <https://www.youtube.com/watch?v=kHA0ebyRohg>
- 9) Выбор первых лыжероллеров. - <https://www.youtube.com/watch?v=Q8jGxm-nc3A>
- 10) Двухшажный равнинный коньковый ход. - <https://www.youtube.com/watch?v=8sc4QXA-OXQ>
- 11) Идеальная техника конькового лыжного хода. - [https://www.youtube.com/watch?v=qrWKT\\_qvV\\_A58](https://www.youtube.com/watch?v=qrWKT_qvV_A58)
- 12) Как быстро бегать и классно кататься коньковым стилем. - <https://www.youtube.com/watch?v=x8hgNpujkFU>
- 13) Как намазать лыжи. Нанесение парафина на лыжи. - <https://www.youtube.com/watch?v=EqqPW0DeqnY>
- 14) Как научиться кататься классикой на лыжах. - <https://www.youtube.com/watch?v=eNMvjVGU0rQ>
- 15) Классическая ходьба на лыжах: одновременный бесшажный, одно- и двухшажный ход. - <https://www.youtube.com/watch?v=UJ0Byx8JRqA>
- 16) Классический ход. Движение ног. - <https://www.youtube.com/watch?v=2RiHkvfRkfA>
- 17) Коньковый ход в подъём правильно. - <https://www.youtube.com/watch?v=P5xih1eRW7s>
- 18) Коньковый ход на жёсткой трассе. - [https://www.youtube.com/watch?v=rGcU\\_OSRXo0](https://www.youtube.com/watch?v=rGcU_OSRXo0)
- 19) Коньковый ход на лыжах. Техника конькового хода. - <https://www.youtube.com/watch?v=mcwdL5P07UY>
- 20) Мастер класс по лыжероллерам от «На лыжи!» - <https://www.youtube.com/watch?v=rY6BHETViAA>