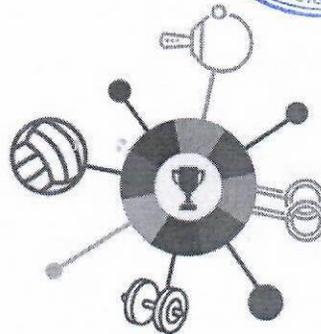


Управление образования администрации  
Промышленновского муниципального округа  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Окуневская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 29 » августа 20 24 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Окуневская СОШ»  
Меренкова С. Ю.  
Приказ № 81 от « 30 » августа 20 24 г.



## СПОРТИКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Начинающий лыжник»**

направление «Лыжные гонки»  
стартовый уровень

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 1 год (72 часа)

*Разработчик:*  
Чернышов Александр Игоревич,  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	6
1.3. Содержание программы .....	7
1.3.1. Учебно-тематический план .....	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана .....	9
1.4. Планируемые результаты .....	13
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>14</b>
2.1. Календарный учебный график .....	14
2.2. Условия реализации программы .....	14
2.3. Формы контроля .....	15
2.4. Оценочные материалы .....	16
2.5. Методические материалы .....	20
2.6. Список литературы .....	23
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>24</b>

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начинающий лыжник» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках модели «Спортика» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. № 678-р;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения

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

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

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28, вступившим в силу 01.01.2021г. «Об утверждении СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом МБОУ «Окуневская СОШ»;

- Учебным планом МБОУ «Окуневская СОШ»;

- Календарным учебным графиком МБОУ «Окуневская СОШ».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начинающий лыжник» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность программы**

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди всех возрастных категорий населения. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы.

Физическая нагрузка при занятиях дозируется. Это зависит от возраста детей (младшего и среднего школьного возраста), пола, уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности.

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.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах – успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества, смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей.

**Отличительные особенности программы** заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

**Адресат программы:** Программа предназначена для мальчиков и девочек с 7 до 11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий лыжными гонками. Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение лыжным гонкам на «стартовом» уровне, и допущенные врачом при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Наполняемость группы – 15-20 человек.

**Объем и срок освоения программы:** программа разработана на 1 год обучения (36 учебных недель) объемом 72 часа.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Занятия проводятся на пришкольной спортивной площадке, лыжной трассе на территории сельского поселения, в спортивном зале. Продолжительность занятий в секции – 40 минут, 1 раз в неделю по 2 академических часа в

неделю, 9 месяцев в году (сентябрь - май). Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по лыжным гонкам и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Одним из обязательных условий занятий, занятие проводится во второй половине дня, по желанию обучающихся с привлечением родителей и законных представителей учащихся школы.

**Форма обучения:** очная. Форма организации детей на занятии: групповая. Форма проведения занятий: основная форма – тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования, лыжные прогулки и походы. По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Предпочтение отдается практическому, где основным аспектом является совершенствование техники передвижения на лыжах.

## 1.2. Цель и задачи программы

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

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- познакомить учащихся с историей развития лыжного спорта, с жизнью выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов;
- познакомить учащихся с правилами личной гигиены и правилами безопасности во время занятий лыжным спортом;
- научить учащихся правилам ухода за лыжами в соответствии с требованиями;
- обучить учащихся основам различных техник передвижения на лыжах с учетом рельефа местности;
- научить учащихся составлять рациональный режим дня с учетом тренировочных занятий и физических нагрузок;
- познакомить учащихся с алгоритмом подготовки и участие в соревнованиях.

**Развивающие:**

- развивать у учащихся физические качества;

- формировать у учащихся навыки личной гигиены и безопасного поведения при занятиях лыжным спортом;
- формировать у учащихся навыки ухода за лыжами и поддержания их в рабочем состоянии;
- формировать у учащихся навыки владения различными техниками передвижения на лыжах с учетом рельефа местности;
- формировать у учащихся навыки соблюдения рационального режима занятий с учетом тренировочных занятий и физических нагрузок;
- формировать у учащихся навыки владения алгоритмом подготовки и участия в соревнованиях.

**Воспитательные:**

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

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебно-тематический план

Раздел № п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	
1.1	<u>Тема 1.</u> Техника безопасности при организации занятий лыжными гонками,	2	2		Просмотр фильма, презентаций, видео-роликов Опрос
	<u>Тема 2.</u> Правила ухода за лыжами и их хранение.	2	2		
	<u>Тема 3.</u> Режим дня, гигиена лыжника.	2	2		
	<u>Тема 4.</u> Краткая характеристика лыжных ходов.	2	2		
	<u>Тема 5.</u> История возникновения и развития лыжного спорта.	2	2		
	Тема 6. Соревнования по лыжным гонкам.	2		2	

<b>Раздел 2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	<b>Промежуточное тестирование</b>
2.1	Общая физическая подготовка.	14		14	Диагностика
2.2	Специальная физическая подготовка.	14		14	
2.3	Техническая и тактическая подготовка.	10		10	
2.4	Контрольные упражнения и нормативы.	10		10	Итоговое тестирование Выполнение тестовых испытаний ФВСК ГТО Соревнования
2.5	Учебно-тренировочные игры, подвижные игры, эстафеты, лыжные походы, лыжные прогулки, судейская практика. Волонтерская деятельность по проведению социально значимых акций, проектов.	10		10	Беседа Диагностика Соревнования
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

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

#### **Раздел 1. Теоретические знания (12 часов)**

##### ***1.1. Вводное занятие (2 часа).***

Порядок и содержание работы секции.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Эволюция лыж и снаряжение лыжника.

##### ***1.2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях (2 часа).***

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

##### ***1.3. Правила ухода за лыжами и их хранение (2 часа).***

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

##### ***1.4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена (2 часа).***

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

##### ***1.5. Краткая характеристика техники лыжных ходов (2 часа).***

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.

### ***1.6. Соревнования по лыжным гонкам (2 часа).***

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## **Раздел 2. Практические занятия (60 часов).**

### ***2.1 Общая физическая подготовка (14 часов).***

Теория: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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.

Практика: упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег — два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м Бег с низкого старта 60м 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: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места с разбега; толкание ядра весом 3 кг 4кг 5кг.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные — от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (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.

## ***2.2. Специальная физическая подготовка (14 часов).***

Теория: 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.

Практика: комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса, велотренировки в период отсутствия снежного покрова.

## ***2.3. Техническая и тактическая подготовка (10 часов).***

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 переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Обучение технике спуска и подъёмов.

Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

#### ***2.4. Контрольные упражнения и соревнования (10 часов).***

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности. Тестирование общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей.

Участие в соревнованиях.

Участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1- 5 км, в годичном цикле. Выполнение ВФСК ГТО.

#### ***2.5. Учебно-тренировочные игры, подвижные игры, эстафеты, лыжные походы, лыжные прогулки, судейская практика. Волонтерская деятельность по проведению социально значимых акций, проектов (10 часов).***

Учебно-тренировочные игры. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов»,

«Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Эстафеты, лыжные походы, лыжные прогулки, судейская практика. Волонтерская деятельность по проведению социально значимых акций, проектов.

#### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании обучения учащийся будет **знать:**

- об истории развития лыжного спорта, о жизни выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов;
- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- основы различных техник передвижения на лыжах с учетом рельефа местности;
- спортивную технику и тактику лыжных гонок;
- алгоритм подготовки и участие в соревнованиях.

**уметь:**

- ухаживать за лыжами в соответствии с требованиями;
- составлять рациональный режим дня с учетом тренировочных занятий и физических нагрузок;

**владеть:**

- навыками личной гигиены и безопасного поведения при занятиях лыжным спортом;
- навыками ухода за лыжами и поддержания их в рабочем состоянии;
- навыки владения алгоритмом подготовки и участия в соревнованиях.

***В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:***

- трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волю;
- сознательный интерес к занятиям лыжными видами спорта;

- толерантное отношение к окружающим людям, умение работать в команде.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Срок освоения программы определяется содержанием программы и рассчитан на 1 год обучения (36 недель). Занятия проводятся по 2 часа в неделю. В каникулярное время занятия проводятся в форме соревнований и сдачи нормативов.

Соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ «Окуневская СОШ» и по плану Управления образования

### **2.2. Условия реализации программы**

#### ***1. Материально-техническое обеспечение:***

Программа реализуется в здании МБОУ «Окуневская СОШ».

Место проведения занятий: спортивный зал, школьный стадион, воркаут.

<b>№</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Количество (шт, комплектов, пар)</b>
1	Мат гимнастический	4
2	Мяч набивной «медицинбол» от 1 до 5 кг	2 комплекта
3	Стенка гимнастическая	2 шт
4	Нагрудные номера	20 шт
6	Весы медицинские	1 шт
7	Лыжи гоночные	20 пар
8	Ботинки лыжные	20 пар
9	Палки лыжные гоночные	20 пар
10	Секундомер	3 шт
11	Мячи футбольные	2 шт
12	Скакалки гимнастические	10 шт.

## ***2. Информационное обеспечение:***

Презентации по различным темам в формате Power Point, наглядные и учебные пособия, интернет-источники. Работа с сайтом образовательной организации (страница, где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации. DVD диски с выступлениями лучших гонщиков России и Мира. Наглядные пособия с изображением техники лыжных ходов.

## ***3. Кадровое обеспечения:***

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса.

Педагог должен обладать компетенциями в области физической культуры и спорта.

### **2.3. Формы контроля**

1. Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и окончании учебного периода:

- промежуточная аттестация:
- тестирование теоретических знаний обучающихся;
- тестирование и оценка показателей развития физических качеств – сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке на основе комплекса стандартных упражнений;

- оценка индивидуального развития обучающегося – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения;

- самооценка – на основании ведения дневника самоконтроля.

2. Формы предъявления и демонстрации результатов обучения:

- участие в соревнованиях внутри группы;

- участие в соревнованиях районного (муниципального), областного (регионального) уровней;

- Всероссийские соревнования «Лыжня России», «Кросс нации», соревнования в рамках ВФСК ГТО;

- организация и проведение социально значимых акций, проектов, направленных на популяризацию лыжных гонок.

#### 2.4. Оценочные материалы.

Контрольные нормативы

Для того чтобы правильно выстроить объем и интенсивность нагрузки производится входящий контроль (ОФП). Он рассчитан на определение слабых сторон обучающихся.

№ п/п	Виды испытаний	Пол	Возраст/лет
			от 7 до 11
1	Челночный бег 3x10	мальчики	
		девочки	
2	Бег 30 м.	мальчики	
		девочки	
3	Прыжок в длину с места	мальчики	
		девочки	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики	
		девочки	
5	Бег 1000 м	мальчики	
		девочки	

Промежуточный и итоговый контроль рассчитан на определение уровня (ОФП) подготовленности обучающегося.

## 7-8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Уровень высокий		Уровень выше среднего		Уровень средний	
		м	д	м	д	м	
1	Челночный бег 3x10 м (с)	9.2	9.5	10.0	10.4	10.3	10.6
	или бег на 30 м (с)	6.0	6.2	6.7	6.8	6.9	7.1
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин. с)	5.20	6.00	6.40	7.05	7.10	7.35
3	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4		3		2	
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	15	11	9	6	6	4
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во аз)	17	11	10	6	7	4
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от овня скамьи - см)	+7	+9	+3	+5	+1	+3
5	Прыжок в длину с места толчком дв я ногами (см)	140	135	120	115	110	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий)	4	3	3	2	2	1
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	30	24	21	21	18
8	Бег на лыжах на 1 км (мин.с)	8.00	8.30	9.00	9.30	10.15	11.00

## 9-10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Уровень высокий		Уровень выше среднего		Уровень средний	
		м		м		м	
1	Бег на 30 м (с)	5.4	5.6	6.0	6.2	6.2	6.4
	или бег на 60 м (с)	10.4	10.8	11.5	12.0	11.9	12.4
2	Бег на 1000 м (мин. с)	4.50	5.10	5.50	6.20	6.10	6.30
3	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во)	5		3		2	
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во аз)	20	15	12	9	9	7
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во аз)	22	13	13	7	10	5
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	+8	+11		+5	+2	+3
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8.5	8.7	9.3	9.5	9.6	9.9
6	Прыжок в длину с разбега см	285	250	225	200	210	190
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	150	140	130	130	120
7	Метание мяча весом 150 г (м)	27	18	22	15	19	13
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во аз за 1 мин)	42	36	32	27	27	24
9	Бег на лыжах на 1 км (мин. с)	6.45	7.30	7.45	8.20	8.15	10.00
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) мин. с	13.00	15.00	16.00	17.30	18.00	19.00

## 11 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Уровень высокий		Уровень выше среднего		Уровень средний	
		м		м		м	
1	Бег на 30 м (с)	5.1	5.3	5.5	5.8	5.7	6.0
	или бег на 60 м (с)	9.5	10.1	10.4	10.9	10.9	11.3
2	Бег на 1500 м (мин. с)	6.50	7.14	8.05	8.29	8.20	8.55
	или бег на 2000 м (мин. с)	9.20	10.40	10.20	12.10	11.10	13.00
3	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во аз)	7		4		3	
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во аз)	23	17	15	11	11	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во аз)	28	14	18	9	13	7
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от овня скамьи - см)	+9	+13	+5	+6	+3	
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7.9	8.2	8.7	9.1	9.0	9.4
6	Прыжок в длину с разбега (см)	335	300	280	240	270	230
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	165	160	145	150	135
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (колво аз за 1 мин)	46	40	36		32	28
8	Метание мяча весом 150 г (м)	33	22	26	18	24	16
9	Бег на лыжах на 2 км (мин.с)	12.30	13.30	13.50	14.40	14.1	15.00
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин.с)	16.00	17.40	17.30	20.00	18.30	21.00
10	Туристический поход (протяжённость не менее км) на лыжах и пешим ходом	5 км					

## 2.5. Методические материалы

**Формы:** учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр соревнований.

**Приёмы и методы:** словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

**Техническое оснащение:**

- спортивная база: школьный стадион, лыжная база;
- спортивный инвентарь.

**Дидактический материал:** видеоматериалы, наглядные пособия.

*Методы обучения:*

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманускрипты).

3. Практические методы – предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности. Например: Повороты на месте, стойки спусков, подъемы, одновременный безшажный ход относят к группе простых упражнений, их изучают, как правило, целостным методом. Остальные способы передвижения на лыжах входят группу сложных упражнений.

*Формы организации деятельности:*

Основной формой обучения является занятие.

Основные формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Лекция;

- Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- Тестирование.

*Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:*

- Здоровьесберегающие технологии;
- Групповые технологии;
- Игровые технологии.

*Алгоритм учебного занятия:*

Структура занятий включает в себя три основных этапа: организационный момент, основную часть и заключительную часть.

1. Организационная часть занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающую общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

2. Основная часть предназначена для специальной подготовки обучающихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

3. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение.

Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег.

В основную часть входят изучение техники лыжного хода, развитие и совершенствование необходимых физических качеств.

Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

В течение года тренировки проводятся следующим образом:

- в зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты;

- в весенний период проводятся беговые тренировки, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки;

- в осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося;

- должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения;

- должен быть обеспечен медицинский контроль;

- должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене воспитанника.

*Формы подведения итогов:*

1. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
2. Участие в соревнованиях

## 2.6. Список литературы

### Список литературы для педагога

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Физкультура и спорт. - 2020. - С.244.
2. Евстратов В.Д. Коньковый ход? Не только... / Физкультура и спорт. – 2022.-С. 123.
3. Техника лыжных ходов/ Ермаков В.В. СГИФК - Смоленск, 2021.- С. 234.
4. Манжосов В.Н. Лыжный спорт - М., Высшая школа.- 2021. – С. 43.
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика / Физкультура и Спорт. – 2021. – С.187.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов/ Здоровье.- 2020. - С. 111.
7. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Физкультура и спорт. – 2002. С. 213.
8. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика/ Физкультура и Спорт. - 2021. С. 188.
9. Раменская Т.Н. «Техническая подготовка лыжника» - М.: Физкультура и спорт, 2020.

### Интернет-ресурсы:

10. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
11. Министерство физической культуры и спорта Кузбасса <https://minsport-kuzbass.ru/>
11. Кемеровская областная общественная организация «Федерация лыжных гонок» <http://www.flg42.ru/>
12. Электронный хронометраж соревнований Кемеровской области по лыжным гонкам <http://www.skimag.su/timing/>

**Диагностика функционального и психического состояния.**

Целью диагностики является определение функционального состояния сердечнососудистой системы и психического состояния ребенка. Для диагностики использовались объективные данные, полученные в результате проведения тестов. При диагностике состояния сердечно-сосудистой системы использовался простой тест Руффье-Диксона.

Простой тест Руффье-Диксона:

где – пульс в покое, – пульс после 20 приседаний, – пульс после минуты отдыха.

Итоговые цифры 1-3 – очень хороший показатель, 3-6 – хороший. При этом решающей является ЧСС до нагрузки.

Для диагностики психического состояния использовался темпинг – тест.

Темпинг-тест – это определение максимальной частоты движений кисти. Он отражает функциональное состояние двигательной сферы и силу нервной системы. Для проведения теста необходимы секундомер, карандаш и лист бумаги. На бумагу наносят квадрат 20 x 20 сантиметров и делят его двумя линиями на четыре равные части. Испытуемый в течении 10 секунд в максимальном темпе ставит точки в первом квадрате, через 20 секунд — во втором, и так далее. Чтобы точки не ложились друг на друга, рекомендуется перемещать руку по кругу. Для оценки результатов подсчитывают количество точек в каждом квадрате, соединяя все точки между собой. Резкое снижение частоты движений, то есть уменьшение числа точек от квадрата к квадрату, свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов, а она в свою очередь, о замедлении процесса вработываемости. Этот тест используется для контроля за скоростными качествами, ловкостью и развитием утомления.

### Тест «теоретическая подготовка»

1. Какой вид лыж более всего подходит для лыжных прогулок

1. Лыжи для слалома (горные лыжи)
2. Лыжи для горных гонок (гоночные)
3. Лыжи для прыжков с трамплина (прыжковые)
4. Лыжи для туризма (деревянные, школьные)

2. Какой длины должны быть лыжные палки для лыжника ростом 160-165 см.

(классический ход)

1. 130-135 см
2. 120-125 см
3. 160-165 см
4. 110-115 см

3. Для чего смазывают лыжной мазью скользящую поверхность лыж

1. Для предотвращения набухания лыж от воды
2. Для более лучшего скольжения
3. Для красоты
4. Для большего прогиба

4. Укажите не существующий вид одновременного хода

1. Одновременный безшажный ход
2. Одновременный одношажный ход
3. Одновременный двушажный ход
4. Одновременный 4-х шажный ход

5. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах

1. Прямо
2. Наискось
3. Зигзагом
4. Кругом

6. Какие стойки применяет лыжник при спуске с горы

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

7. При каких температурах воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке

1. до  $-15^{\circ}\text{C}$
2. до  $-18^{\circ}\text{C}$
3. до  $-21^{\circ}\text{C}$
4. до  $-25^{\circ}\text{C}$

8. Какой длины подбирают лыжи конькового хода

1. Одной длины с классическим ходом
2. На 5-10 см короче классической длины
3. На 10-15 см короче классической длины
4. На 5-10 см длиннее классической длины

9. Как должен поступить лыжник, если другой лыжник, идущий сзади требует

уступить ему лыжню

1. Продолжать движение

2. Остановиться

3. Уступить лыжню, сойдя с нее одной лыжей

4. Уступить лыжню, сойдя с нее 2-мя лыжами

10. Что считается моментом финиша лыжника

1. Когда он пересек линию финиша

2. Когда он пересек финиш креплением лыж или скобой крепления первой лыжни

3. Когда он пересек линию финиша палками

4. Когда он пересек линию финиша пятками лыж

11. Какие виды спорта включает в себя лыжное двоеборье

1. Гонки и прыжки с трамплина

2. Гонки и слалом

3. Слалом и прыжки с трамплином

4. Гонки и пулевая стрельба

12. Каким способом нельзя тормозить при спуске с горы

1. Упором палками

2. Плугом

3. Упором

4. Боковым скольжением

13. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал

1. Касанием рукой лыжника

2. Касание палкой лыж соперника

3. Наездом на пятки лыж соперника

4. Голосом

14. Какой способ ход передвижения на лыжах появился раньше: коньковый или классический

1. Классический

2. Коньковый

15. В каком году и в какой стране, Тамара Тихонова завоевали 2

Олимпийские медали?

1. Калгари 1988

2. Москва 1980 3. Сараев 1984

16. Сколько раз Галина Кулакова становилась Олимпийской чемпионкой?

1.6

2.5

3.4

17. На Олимпиаде в Сочи 2014 г Максим Вылегжанин завоевал 3 медали, какого сплава они были?

1. Золото

2. Серебро 3. Бронза

### Тест «на знание организма и ЗОЖ»

1. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на
  - а) развитие физических качеств людей;
  - б) поддержание высокой работоспособности людей;
  - в) подготовку к профессиональной деятельности;
  - г) сохранение и улучшение здоровья людей
2. Дневник самоконтроля нужно вести для:
  - а) отслеживания изменений в развитии своего организма
  - б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
  - в) консультации с родителями по возникающим проблемам
3. Назовите основные причины появления лишнего веса:
  - а) пропуск уроков физической культуры
  - б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность
  - в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы
4. С какой целью планируют режим дня?
  - а) с целью организации рационального режима питания;
  - б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
  - в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
  - г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.
5. Что понимается под закаливанием
  - а) купание в холодной воде и хождение босиком;
  - б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
  - в) укрепление здоровья;
  - г) приспособление организма к воздействию внешней средой.
6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
  - а) водой;
  - б) солнцем;
  - в) воздухом;
  - г) холодом.
7. Главной причиной нарушения осанки является:
  - а) привычка к определенным позам;
  - б) отсутствие движений во время школьных уроков;
  - в) ношение сумки-портфеля на одном плече;
  - г) слабость мышц.
8. Признаки, не характерные для правильной осанки:
  - а) развернутые плечи, ровная спина;
  - б) запрокинутая или опущенная голова;
  - в) приподнятая груд; г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
9. Главная причина травматизма
  - а) невнимательность;
  - б) нарушение дисциплины;
  - в) нарушение формы одежды.
10. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки
  - а) нет;
  - б) можно, но осторожно;
  - в) можно.

### **Алгоритм учебного занятия:**

1 этап. Анализ предыдущего учебного занятия, поиск ответов на следующие вопросы:

1. Достигло ли тренировочное занятие поставленной цели?
2. В каком объеме и качестве реализованы задачи тренировочного занятия на каждом из его этапов?
3. Насколько полно и качественно реализовано содержание?
  4. Каков в целом результат занятия, оправдался ли прогноз педагога?
  5. За счет чего были достигнуты те или иные результаты (причины)?
  6. В зависимости от результатов, что необходимо изменить в последующих тренировочных занятиях, какие новые элементы внести, от чего отказаться?
  7. Все ли потенциалы возможности тренировки и ее темы были использованы для решения задач?

2 этап. Моделирующий.

По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущего занятия (тренировки) :

1. Определение места данного учебного занятия (тренировки) в системе тем, в логике процесса обучения (здесь можно опираться на виды и разновидности занятий);
2. Обозначение цели, задач тренировочного занятия;
3. Определение темы и ее потенциала, как обучающего, так и воспитательного;
4. Определение формы, вида тренировки, если в этом есть необходимость (специфика температурного режима занятия лыжными гонками);
5. Продумывание содержательных этапов и логики занятия (тренировки), отбор способов работы совместно с учащимися на каждом этапе занятия.

3 этап. Обеспечение учебного занятия.

1. Самоподготовка педагога, подбор информации познавательного характера.
2. Обеспечение учебной деятельности учащихся: подготовка технического оснащения лыжных трасс, инвентаря, изготовление маршрутных индивидуальных листов.

Алгоритм будет изменяться, уточняться, Детализироваться в каждом конкретном случае. Важна сама логика Действий, прослеживание педагогом последовательности, как своей работы, так и Деятельности Детей, построение учебных занятий не как отдельных, разовых, а построение системы, которая позволит достигать высоких результатов.

Дидактические материалы:

План-конспекты занятий (тренировок), технологическая карта, индивидуальные маршрутные листы для учащихся, инструкции по подготовке лыж, видео ролики и фильмы техники лыжных ходов, особенностей тренировок в период без снега, карты заданий домашних тренировок, видео записи соревнований по лыжным гонкам.

**Карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:**

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недоп стимуля)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или СИНЮШНОСТЬ.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выделение соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота,

## **Самоконтроль в подготовке**

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель – сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с педагогом и медицинским работником.