

Отдел образования администрации
Первомайского района Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»
Первомайского района Тамбовской области

Рассмотрено:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

Утверждаю:
директор МБОУ ДО
«Дом детского творчества»
Л.М.Киянова
приказ № 1 от 01.09.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОЛИМП»
(базовый уровень)
Возраст учащихся 7-17
Срок реализации 3 года**

Автор-составитель:
Забелина Юлия Анатольевна,
педагог дополнительного образования

р.п. Первомайский
2023 г.

Информационная карта программы

1. Наименование учреждения, реализующего образовательную программу	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» Первомайского района Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Олимп»
3. Сведения об авторе (ФИО, образование, должность)	Забелина Юлия Анатольевна, высшее педагогическое образование, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> * Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями от 24.09.2022 № 371-ФЗ); *Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196 с изменениями от 30.09.2021 г. №533); *Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.№ 38); *Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р « Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» * Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»,2015г.); * Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р); * Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 г. Москва « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Общеобразовательная, общеразвивающая.
4.5. Вид программы	Образовательная
4.6 Возраст учащихся по программе.	7-17 лет
4.7 Продолжительность обучения	3 года
5. Рецензенты	МБОУ ДО «Дом детского творчества»

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Олимп»

1.1. Пояснительная записка

Программа «Олимп» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». В ходе ее освоения дети приобщаются к занятиям физической культурой и спортом, приобретают практические навыки занятий спортивными играми, легкой атлетикой, лыжным спортом.

На учебных занятиях у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимп» модифицированная, имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Новизну программы определяет мотивация учащихся на ведение здорового образа жизни, на основе здоровьесберегающих технологий, которые становятся приоритетными в деятельности каждого образовательного учреждения. Программа адаптирована к условиям, обеспечивающим учащимся возможность сохранения здоровья за период обучения.

Педагогическая целесообразность программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся

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.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в творческом объединении детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к различным видам спорта. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные и индивидуальные особенности.

Адресат программы

Программа «Олимп» адресована детям 7-17 лет. При комплектовании допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку, учитывается физическая подготовка.

Возрастные особенности учащихся

Младший школьный возраст (7-10 лет)

Ведущий вид деятельности этого периода - учение, ребенок учится контролировать свое поведение согласно требованиям и принятым правилам. У него развивается произвольность, самоконтроль и внутренний план действий.

Средний школьный возраст (11-14 лет)

Самый благоприятный для развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, отстаивать и доказывать свою правоту. Подросток стремится к самостоятельности в умственной деятельности.

Старший школьный возраст (15 – 17 лет)

Возраст жизненно - трудового самоопределения, когда начинаются серьезные поиски своего трудового призвания, возникает стремление найти свою будущую профессию. Занимаясь по данной программе, учащийся может серьезно подойти к выбору профессии, возможно связанной со спортом

Объем и срок освоения программы

Программа «Олимп» рассчитана на 3 года обучения.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 648 часов.

Режим занятий: (36 рабочих недель в год, 18 часов в неделю)

1 год обучения- 144 часа в год. Учащиеся занимаются 4 раза в неделю по 45 мин с физкультминуткой.

2 год обучения- 216 часов в год. Учащиеся занимаются 3 раза в неделю по 90 мин с перерывом через 45 мин– 6 часов в неделю.

3 год обучения- 288 часов в год. Учащиеся занимаются 4 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10-15 минут – 8 часов в неделю.

Уровень освоения программы – базовый.

Программа предназначена для освоения учебного материала в течение 3 лет детьми разных возрастных групп: 7 – 17 лет. В зависимости от желания и способности ребенка он может быть зачислен в группу независимо от возрастных рамок, но не раньше 7 лет.

В течение занятия происходит смена деятельности. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

Формы обучения

Основной формой учебной работы является очное групповое занятие.

В процессе реализации программы используются *формы организации занятий*:

- занятие - игра
- занятие – тренировка
- соревнование
- эстафета
- итоговые занятия.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую подготовку учащихся в индивидуально-групповой форме. В осенне-весенний период проводится ОФП, имитационные тренировки в движении на месте, игровые тренировки, соревнования и контрольные нормативы. В зимний период проводится работа на технику лыжных ходов, специальная подготовка на развитие двигательных качеств лыжника, эстафеты, игры на лыжах.

Особенности организации образовательного процесса

При проведении занятий учитывается: уровень ЗУН учащихся, их индивидуальные особенности, самостоятельность ребенка, индивидуальные особенности.

1.2. Цель программы

Обучение детей основам изучаемых видов спорта и их активное физическое развитие с учетом индивидуальности каждого ребенка посредством занятий легкой атлетикой, лыжными гонками, приобщение их к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Содержание программы Первый год обучения

Задачи:

Образовательные:

- формирование основ знаний о личной гигиене;
- формирование основ знаний о влиянии занятий физической культурой и спортом на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.
- формирование представления об изучаемых видах спорта, соблюдения правил техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- 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.

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Пропаганда здорового образа жизни.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практ.	
Вводное занятие: цели и план работы, инструктаж по технике безопасности.		2	2		Собеседование
Раздел 1. Физическая культура и спорт		8	6	2	Дискуссия
1.1	История возникновения физической культуры. Начальная диагностика ЗУН	1	1		Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации
1.2	Гигиена, предупреждение травм	2	2		Беседа
1.3.	Режим дня, здоровый образ жизни	4	2	2	Собеседование
1.4	Этапы проведения соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1		Текущий контроль
Раздел 2. Легкая атлетика		36	8	30	
2.1	Основные фазы ходьбы и бега	8	2	6	Отработка упражнений
2.2.	Ходьба и бег	12	2	10	Сдача норматива
2.3.	Спринтерский бег: 30, 60, 100, 200, 400 метров.	8	2	6	Личный зачёт
2.4	Прыжки	8	2	6	Текущий контроль
Раздел 3 Техническая подготовка		52	9	43	Контрольные упражнения
3.1.	Понятие о лыжных ходах	2	2		Опрос
3.2	Отработка лыжных ходов Классический стиль лыжного хода	10	2	8	Личный зачёт
3.3.	Свободный стиль лыжного хода	10	2	8	Текущий контроль
3.4.	Комбинированный стиль	10	2	8	Текущий контроль
3.5.	Отработка индивидуальных ходов при свободном стиле	10		10	Личный зачёт
3.6.	Подъем в гору елочкой, свободным стилем	10	1	9	Текущий контроль
Раздел 4 «Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним».		22	5	17	Текущий контроль
4.1	Лыжные мази, парафин	4	2	2	Тест

4.2	Умение правильно подбирать лыжи, ботинки	9	2	6	Опрос
4.3	Отработка эстафеты	9	1	9	Эстафета
Раздел 5 Общая физическая подготовка		18	3	15	Упражнения
5.1.	Подвижные игры, эстафеты	10	1	9	Текущий контроль
5.2.	Спортивные игры	8	2	6	Текущий контроль
Раздел 6 Диагностика знаний, умений и навыков после первого года обучения		6	3	3	Соревнования
6.1.	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности	4	2	2	Сдача норматива
6.2.	Оценка уровня знаний по лыжному спорту	2	1	1	Спортивные достижения
Итого		144	34	110	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Физическая культура и спорт

1.1. История возникновения физической культуры. Начальная диагностика ЗУН

Теория: Физическая культура и спорт, их многовековая история. Стартовая диагностика готовности. Типовые задачи для оценки сформированности знаний и умений.

1.2. Гигиена, предупреждение травм.

Теория: Гигиена физической культуры и спорта, влияние различных факторов, связанных с занятиями физической культурой, на здоровье занимающихся, факторы внешней среды. Соблюдение дисциплины, подготовка инвентаря и места для проведения занятий. Возможные травмы и их предупреждение. Проведение разминки.

1.3. Режим дня, здоровый образ жизни.

Теория: Что такое режим дня? Биологические ритмы и распорядок дня, составляющие режима дня, совы и жаворонки. Понятие здорового образа жизни. Интересные факты здорового образа жизни.

Практика: Составление режима дня учащихся.

1.4. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория: Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.

Рассуждение на тему что такое судейство, нормы, критерии, термины.

Раздел 2. Легкая атлетика

2.1 Основные фазы ходьбы и бега

Теория: Значение ОФП для подготовки легкоатлета. Фаза опоры, переноса. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Структура движений, механизм отталкивания, скорость передвижения, сходства и различия движений в ходьбе и беге, особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

2.2 Ходьба и бег.

Теория: Объяснение понятий цикла, фаз, схем, поз в спортивной ходьбе.

Практика: Закрепление навыка правильной осанки. Диагностика знаний учащихся. Подготовка, первые движения, приземление, положение рук, движение рук, полная синхронизация.

2.3. Спринтерский бег 30, 60, 100, 200, 400 метров

Теория: Рассказ о технологии выполнения спринтерского бега.

Практика: Отработка техники спринтерского бега.

2.4. Прыжки

Теория: Техника отталкивания в прыжках с места и небольшого разбега, объяснение правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.

Практика: Постановка толчковой ноги на место отталкивания.

Раздел 3 Техническая подготовка

3.1. Понятие о лыжных ходах.

Теория: Краткая характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных достижений.

3.2. Отработка лыжных ходов. Классический стиль лыжного хода.

Теория: Классический ход-основа лыжных гонок и базовая техника любого лыжника.

Практика: Ходьба ступающим шагом без палок, упражнения на месте без лыж (в разминке), упражнения на лыжах на месте и при передвижении.

3.3.Свободный стиль лыжного хода.

Теория: Характеристика свободного стиля. Когда впервые был применён и стал популярным?

Практика: Обучение переходу с одновременного бесшажного хода на переменный бесшажный ход.

3.4. Комбинированный стиль.

Теория: Беседа о комбинированном стиле катания, в котором можно чередовать езду.

Практика: Формировать у учащихся интерес к занятиям по лыжным гонкам. Обучение технике безопасности передвижения на лыжах.

3.5. Отработка индивидуальных ходов при свободном стиле.

Практика: Овладение современной техникой с учётом индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Совершенствование техники.

3.6. Подъем в гору «ёлочкой», свободным стилем

Теория: Технологические приёмы работы способом «ёлочка» Чем удобен?

Практика: Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней, низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой». Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Раздел 4 «Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним»

4.1. Лыжные мази, парафин.

Теория: На какие типы делятся лыжные мази и чем они отличаются?

Для чего предназначены парафины?

Практика: Технология нанесения мази на колодку лыжи, рекомендации по применению мази и парафинов.

4.2. Умение правильно подбирать лыжи, ботинки

Теория: Что нужно учитывать при выборе лыжного инвентаря? Виды лыжных ботинок.

Практика: Формирование навыков в выборе инвентаря.

4.3. Отработка эстафеты

Практика: Подготовить площадку, обозначить линию старта, подготовить инвентарь для эстафет, продумать награды.

Развить выносливость, скоростные качества и ловкость. Воспитание коллектива в игре, любви к ЗОЖ.

Раздел 5. Общая физическая подготовка

5.1. Подвижные игры, эстафеты

Теория: Знакомство с правилами игры.

Практика: Проведение игр и эстафет.

«Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке).

5.2. Спортивные игры

Теория: Основные правила выполнения элементов спортивных игр.

Виды спортивных игр, классификация, ограничения и безопасность.

Практика: Проведение игр.

Раздел 6 Диагностика знаний, умений и навыков после первого года обучения

Теория: Диагностика знаний, умений и навыков после первого года обучения

Практика: Тестирование учащихся: «Оценка разносторонней физической подготовленности», «Уровень знаний по лыжному спорту». Проведение соревнований.

Планируемые результаты первого года обучения.

К концу первого года обучения учащиеся должны:

Знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- приёмы и способы работы с различным инвентарём, обеспечивающим занятия спортом;
- виды и историю возникновения физической культуры.
- Правила обращения с лыжным инвентарём
- Виды построений
- Самые необходимые способы передвижений на лыжах.

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Приобрести навыки:

- самостоятельных занятий спортом
- правильного отношения к своему здоровью
- лыжной подготовки

Результаты воспитательной деятельности

- максимально поднять уровень физического здоровья среди учащихся
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Методическое обеспечение первого года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Название разделов и тем</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
Введение в курс программы					
	Вводное занятие: цели и план работы, инструктаж по технике безопасности.	Объяснение, беседа	Словесный, наглядный	Видеоматериал, иллюстрации	Собеседование
Раздел 1. Физическая культура и спорт					
1	1.1. История возникновения физической культуры. Начальная диагностика ЗУН	Учебное занятие в процессе тренировочного	Словесный	Слайдовая презентация	Тестирование уровня знаний
	1.2. Гигиена, предупреждение травм	Объяснение	Наблюдение, словесный	Видеоматериал, иллюстрации.	Собеседование
	1.3. Режим дня, здоровый образ жизни	Объяснение, рассказ	Словесный	Дидактический материал	Собеседование
	1.4.Этапы проведения соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	Физкультурно - тренировочное	Рассказ, беседа, пояснение	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль

Раздел 2. Легкая атлетика					
2	2.1. Основные фазы ходьбы и бега	Объяснение, рассказ	Словесный, наглядный	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня теоретических знаний
	2.2. Ходьба и бег	Занятие - викторина	Словесный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Викторина
	2.3. Спринтерский бег: 30, 60, 100, 200, 400 метров.	Физкультурно - тренировочное	Словесный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
	2.4. Прыжки	Объяснение, практическое занятие	Словесный, практический. Метод показа.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Раздел 3. Техническая подготовка					
3	3.1. Понятие о лыжных ходах	Рассказ	Словесный.	Видеоматериал	Собеседование
	3.2. Отработка лыжных ходов Классический стиль лыжного хода	Объяснение, показ	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование
	3.3. Свободный стиль лыжного хода	Объяснение, практическое занятие	Словесный, практический. Метод показа	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
	3.4. Комбинированный лыжный стиль	Объяснение, практическое занятие	Практический, словесный	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
	3.5. Отработка индивидуальных ходов при свободном стиле	Объяснение, практическое занятие	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
	3.6. Подъем в гору елочкой, свободным стилем	Объяснение, практическое занятие	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль

					контроль
Раздел 4. «Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним».					
4	4.1. Лыжные мази, парафин	Рассказ, беседа	Наглядный, словесный.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Собеседование
	4.2. Умение правильно подбирать лыжи, ботинки	Объяснение	Наглядный, словесный.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование
	4.3. Отработка эстафеты	Соревнования	Словесный	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Результаты соревнований.
Раздел 5. Общая физическая подготовка					
5	5.1. Подвижные игры, эстафеты	Объяснение.	Пояснение	Методические рекомендации по проведению эстафет	Результаты соревнований.
	5.2. Спортивные игры	Объяснение.	Пояснение	Методические рекомендации по проведению соревнований.	Результаты спортивных соревнований.
Раздел 6. Диагностика знаний, умений и навыков после первого года обучения					
6	6.1 Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности	Физкультурно - тренировочное	Дифференцированный, игровой.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
	6.2. Оценка уровня знаний по лыжному спорту	Объяснение, беседа, тестирование	Практический, наглядный, словесный	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Собеседование, тестирование

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практ.	
	Вводное занятие: цели и план работы, Техника безопасности. Профилактика травматизма.	2	2		Собеседование
	Раздел 1 «Мы спортсмены»	10	6	4	Дискуссия, беседа
1.1	Беседа о развитии спорта	1	1		Беседа
1.2	Гигиена спортсмена	2	2		Опрос
1.3.	История возникновения физической	3	1	2	Входная

	культуры. Начальная диагностика ЗУН				диагностика уровня физической подготовленности
1.4	Закаливание, режим дня.	4	2	2	Текущий контроль
Раздел 2 «Основы спортивной подготовки и тренировочной деятельности»		36	8	28	
2.1	Виды бега на короткие дистанции	6	2	4	Текущий контроль
2.2.	Спринтерский бег	4		4	Норматив
2.3.	Кроссовая подготовка, ходьба	10	2	8	Личный зачёт
2.4.	Развитие силовых мышц	8	2	6	Текущий контроль
2.5.	Упражнения, улучшающие координацию, баланс.	8	2	6	Текущий контроль
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»		102	8	94	Текущий контроль
3.1	Комплексы общеразвивающих упражнений,	20	1	19	Текущий контроль
3.2	Лыжный инвентарь	6	1	5	Опрос
3.3	Понятие о лыжных ходах	4	1	3	Личный зачёт
3.4	Обучение торможению	10	1	9	Текущий контроль
3.5	Обучение поворотам на месте и в движении.	10	1	9	Текущий контроль
3.6	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	20	1	19	Текущий контроль
3.7	Коньковый и классический способ передвижения на лыжах.	32	2	30	Текущий контроль
Раздел 4 «Легкая атлетика»		58	11	47	Текущий контроль
4.1.	Восстановительные упражнения	10	2	8	Текущий контроль
4.2	Спортивные и подвижные игры	10	2	8	Эстафета
4.3.	Челночный бег	10	2	8	Сдача норматива
4.4.	Упражнения, направленные на развитие силы	10	2	8	Текущий контроль
4.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, игровой)	10	1	9	Текущий контроль
4.6.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	8	2	6	Текущий контроль
Раздел 5 «Контрольные упражнения и соревнования»		8	2	6	Тестирование Соревнования
5.1.	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности	8	2	6	Текущий контроль
Итого		216	36	180	

**Содержание учебного плана второго года обучения
Вводное занятие.**

Цель и задачи программы. Знакомство с учебным планом второго года обучения. Техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Тестирование исходного физического состояния учащихся на начало второго года обучения.

Раздел 1. «Мы спортсмены»

1.1. Беседа о развитии спорта

Теория: Беседа о развитии спорта.

1.2. Гигиена спортсмена

Теория: Основы гигиены спортсмена. Поведение на улице во время движения к месту занятий. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.3. История возникновения физической культуры. Начальная диагностика ЗУН

Практика: Физическая культура и спорт, их многовековая история. Стартовая диагностика готовности. Типовые задачи для оценки сформированности знаний и умений.

1.4 Закаливание. Режим дня

Теория: Польза закаливания, оздоровительное закаливание.

Практика: Составление режима дня учащихся.

Раздел 2. «Основы спортивной подготовки и тренировочной деятельности»

2.1. Виды бега на короткие дистанции

Теория: Значение ОФП для подготовки легкоатлета. Виды бега на короткие дистанции

Практика: - Закрепление навыка правильной осанки.

- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

- Обучение технике высокого старта.

2.2. Спринтерский бег

Практика: Отработка техники спринтерского бега.

2.3. Кроссовая подготовка, ходьба

Теория: Что такое кросс? Чем полезен?

Практика: Развитие выносливости, воспитание потребности в самостоятельных физических занятиях.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

2.4. Развитие силовых мышц

Теория: Мышцы и их силовые характеристики.

Практика: Упражнения с внешним сопротивлением с использованием гирь, сопротивлением упругих предметов и внешней среды, упражнения на тренажерных устройствах.

2.5. Упражнения, улучшающие координацию, баланс.

Теория: Как развить баланс?

Практика: Упражнения для тренировки баланса и координации. Перекаты, цапля, друг за другом, нога-рука, вокруг своей оси.

Раздел 3 «Общая физическая подготовка»

3.1. Комплексы общеразвивающих упражнений

Теория: Почему важно выполнять общеразвивающие упражнения? Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: «На параде», «Вырастем большими», «Маятник», «Велосипед», «Петрушка», «Кошка», «Мячик».

3.2. Лыжный инвентарь

Теория: Как правильно подобрать ботинки и палки для лыж. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

3.3. Понятие о лыжных ходах

Теория: Характеристика лыжных ходов, виды ходов.

3.4. Обучение торможению

Практика: Рассказ, показ, объяснение. Изучение основных положений (поз) тела при торможении.

Теория: Выполнение на месте (на ровной площадке) упражнений, имитирующих типичные положения ног, рук, туловища при данном способе торможения.

3.5. Обучение поворотам на месте и в движении.

Теория: Техника выполнения поворотов.

Практика: Обучение повороту переступанием с внутренней лыжи следует начинать на выкате на ровной площадке. Предварительно выполнить подготовительное упражнение- односторонний коньковый ход сначала в одну, затем в другую сторону (несколько раз отталкиваясь одной лыжей).

3.6. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теория: Метод повторных усилий, метод повторной тренировки, метод изометрических напряжений, метод изокинетических упражнений.

Практика: 1. Стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета. 2. Стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать. 3. Стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Поочередное поднимание носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки. И т. д.

3.7. Коньковый и классический способ передвижения на лыжах.

Теория: Кто придумал коньковый ход? Особенности подготовки. Схема выполнения передвижений классическим ходом.

Практика: Овладение основами техники способов передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.

Раздел 4«Легкая атлетика»

4.1. Восстановительные упражнения

Теория: Почему нужно восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок? Характер и особенности построения тренировочных нагрузок.

Практика: Бег трусцой, ходьба, упражнения на гибкость.

4.2. Спортивные и подвижные игры

Теория: Основные правила выполнения элементов спортивных игр. Виды спортивных игр, классификация, ограничения и безопасность.

Практика: Проведение игр. «Сороконожка», «Статуя», «Горный козел», «Дракон», «Шарик в ладони», «Колечко», «Съедобное – несъедобное», «Молотилка», «Потяг», «Луна или солнце», «Поезд» .

4.3. Челночный бег

Теория: Челночный бег как ОПФ. Как улучшить челночный бег? Какие способности развивает? Как быстро пробежать челночный бег?

Практика: Выполнение нормативов и техники челночного бега.

4.4. Упражнения, направленные на развитие силы

Теория: Методы и средства СФП в тренировке.

Практика: Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для развития мышц ног и таза.

4.5. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, игровой)

Практика: Прыжки на скакалке, бег, отжимания, подтягивания, махи ногами.

4.6. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц

Теория: Влияние упражнений на быстроту сокращения мышц

Практика: Динамические и статические упражнения

Раздел 5 «Контрольные упражнения и соревнования»

5.1. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности

Теория: Диагностика знаний, умений и навыков после второго года обучения

Практика: Проведение соревнований.

Планируемые результаты второго года обучения

К концу второго года обучения учащиеся должны:

Знать:

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- правила личной гигиены;
- основы профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях легкой атлетикой;
- правила обращения с лыжным инвентарём;
- виды построений.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- подбирать и планировать физические упражнения;
- соблюдать правила безопасности на занятиях спортом.

Приобрести навыки:

- практическое овладение движением на лыжах

Результаты воспитательной деятельности

- максимально поднять уровень физического здоровья среди учащихся;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Результаты развивающей деятельности (личностные результаты)

- технически правильно осуществлять двигательные действия
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности

самостоятельных форм занятий; основы истории развития лыжных гонок в России,
 -влияние физических упражнений на организм спортсмена,
 -гигиену и самоконтроль спортсмена.

Методическое обеспечение второго года обучения

<i>№ п/ п</i>	<i>Название разделов и тем</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактическ ий материал, техническое оснащение</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
Введение в курс программы					
	Вводное занятие: цели и план работы, Техника безопасности. Профилактика травматизма.	Объяснение, беседа	Словесный, наглядный	Видеоматериал	Опрос
Раздел 1. «Мы спортсмены»					
1	1.1 Беседа о развитии спорта	Учебное занятие	Словесный	Слайдовая презентация	Собеседование
	1.2. Гигиена спортсмена	Объяснение	Наблюдение, словесный	Слайдовая презентация	Собеседование
	1.3 История возникновения физической культуры. Начальная диагностика ЗУН	Объяснение, рассказ	Словесный	Слайдовая презентация	Собеседование
	1.4. Закаливание, режим дня.	Физкультурно-тренировочное	Рассказ, беседа, пояснение	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Раздел 2. «Основы спортивной подготовки и тренировочной деятельности»					
2	2.1. Виды бега на короткие дистанции	Объяснение, рассказ	Словесный, наглядный	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня теоретических знаний
	2.2. Спринтерский бег	Физкультурно-тренировочное	Словесный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Викторина
	2.3. Кроссовая подготовка, ходьба	Физкультурно-тренировочное	Словесный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный	Тестирование уровня физической

		ое		материал.	подготовленности, текущий контроль
	2.4. Развитие силовых мышц	Физкультурно-тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
	2.5. Упражнения, улучшающие координацию, баланс.	Физкультурно-тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Раздел 3. «Общая физическая подготовка»					
3	3.1. Комплексы общеразвивающих упражнений	Объяснение, показ	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование
	3.2. Лыжный инвентарь	Объяснение, показ	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование
	3.3 Понятие о лыжных ходах	Объяснение, практическое занятие	Словесный, практический. Метод показа	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
	3.4. Обучение торможению	Объяснение, практическое занятие	Практический, словесный	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
	3.5. Обучение поворотам на месте и в движении.	Объяснение, практическое занятие	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
	3.6. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Объяснение, практическое занятие	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль

	3.7. Коньковый и классический способ передвижения на лыжах.	Физкультурно-тренировочное	Тренировочный	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Личный зачёт
Раздел 4. «Легкая атлетика»					
4	4.1. Восстановительные упражнения	Физкультурно-тренировочное	Наглядный, словесный, практический.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Текущий контроль
	4.2. Спортивные и подвижные игры	Викторина	Практический	Методические рекомендации по проведению эстафет.	Эстафета
	4.3. Челночный бег	Соревнования	Тренировочный	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Результаты соревнований.
	4.4. Упр. для развития физических качеств	Физкультурно-тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Текущий контроль
	4.5. Ускорения из различных стартовых положений	Физкультурно-тренировочное	Тренировочный	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Личный зачёт
	4.6. Упр. для развития физических качеств	Физкультурно-тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Текущий контроль
Раздел 5 « Контрольные упражнения и соревнования»					
5	5.1. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности	Физкультурно-тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Текущий контроль
	5.2. Спортивные игры	Викторина	Практический	Методические рекомендации по проведению соревнований.	Результаты спортивных соревнований.
Раздел 6. Диагностика знаний, умений и навыков после первого года обучения					
6	6.1 Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности	Физкультурно-тренировочное	Дифференцированный, игровой.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
	6.2. Оценка	Физкультурно	Практический	Спортивный	Тестирование

	уровня знаний по лыжному спорту	о-тренировочное		инвентарь, раздаточный материал	уровня физической подготовленности, текущий контроль
--	---------------------------------	-----------------	--	---------------------------------	--

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1 «Подготовка спортсменов»		84	12	72	Собеседование, тест, опрос, беседа, эстафета, кросс, норматив.
1.1	Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности.	1	1		Опрос
1.2	Виды легкой атлетики, их история и современное развитие.	4	1	3	Тест
1.3.	Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов.	4	1	3	Беседа
1.4.	Челночный бег	10	1	9	Опрос
1.5.	Внешние признаки утомления.	4	1	3	Собеседование
1.6.	Кроссовая подготовка, ходьба	9	1	8	Эстафета
1.7.	Ускорения из различных стартовых положений	10	1	9	Сдача норматива
1.8.	Кроссовый бег	8	1	7	Кросс
1.9.	Упражнения легкоатлета	8	1	7	Норматив
1.10.	Спортивные и подвижные игры	10	1	9	Опрос
1.11.	Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7	Собеседование
1.12.	Упр. со снарядами (скакалки, мячи)	8	1	7	Сдача норматива
	Раздел 2. Техника передвижения на лыжах	94	11	83	Опрос, тест, сдача норматива, личный зачёт.
2.1.	Основы знаний по лыжной подготовке	12	2	10	Опрос
2.2.	Правила соревнований по лыжным гонкам	8	1	7	Тест
2.3.	Основы техники способов передвижения на лыжах	10	1	9	Сдача норматива
2.4.	Свободный стиль лыжного хода	10	2	8	Личный зачёт
2.5.	Комбинированный стиль	10	1	9	Личный зачёт
2.6.	Отработка индивидуальных ходов при свободном стиле	14	1	13	Личный зачёт

2.7.	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	10	1	9	Личный зачёт
2.8.	Основные средства восстановления	8	1	7	Личный зачёт
2.9.	Оценка уровня знаний по лыжному спорту	12	1	11	Сдача норматива
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	110	8	102	Текущий контроль, кросс, сдача норматива.
3.1.	Ускорения из различных стартовых положений	12	1	11	Сдача норматива
3.2.	Спринтерский бег	15	1	14	Сдача норматива
3.3.	Челночный бег	14	1	13	Сдача норматива
3.4.	Трейлраннинг (бег по пересеченной местности)	17	1	16	Кросс
3.5.	Подвижные игры	17	1	16	Текущий контроль
3.6.	Особенности физической подготовки для марафонского забега	10	1	9	Текущий контроль
3.7.	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности	15	1	14	Сдача норматива
3.8.	Оценка уровня знаний по пройденному материалу	10	1	9	Текущий контроль
Итого		288	31	257	

Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1. «Подготовка спортсменов»

1.1. Вводное занятие.

Теория: Цель и задачи программы. Знакомство с учебным планом третьего года обучения. Техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Тестирование исходного физического состояния учащихся на начало третьего года обучения. Беседа о развитии спорта.

1.2. Виды легкой атлетики, их история и современное развитие Теория: Сколько видов в лёгкой атлетике? Виды соревнований по лёгкой атлетике, год основания.

Практика: Тестирование Что такое лёгкая атлетика?

1.3. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов.

Теория: Классификация легкоатлетических видов спорта по параметрам: группы видов лёгкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения.

Практика: Формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств.

1.4. Челночный бег

Теория: Челночный бег как ОПФ. Как улучшить челночный бег? Какие способности развивает? Как быстро пробежать челночный бег?

Практика: Выполнение нормативов и техники челночного бега.

1.5. Внешние признаки утомления.

Теория: Рассказ о различных физиологических состояниях организма, важность знаний об усталости, утомлении, переутомлении на пути построения тренировочного процесса.

Практика: Дозирование нагрузки на конкретном тренировочном занятии.

1.6. Кроссовая подготовка, ходьба

Теория: Кросс и его польза.

Практика: Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы. Развитие выносливости, воспитание потребности в самостоятельных физических занятиях.

1.7. Ускорения из различных стартовых положений

Теория: Техника и методика выполнения ускорения.

Практика: Пробегание с различной скоростью отрезков 80 м. Бег в полную силу. Беговые упражнения, разучивание техники бега с высокого старта и стартовому ускорению, бег со старта из различных положений.

1.8. Кроссовый бег

Теория: Кросс и его польза.

Практика: Кросс с регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

Развитие выносливости, воспитание потребности в самостоятельных физических занятиях.

1.9. Упражнения легкоатлета

Теория: Тренировка комплексных упражнений.

Практика: Выполнение упражнений: отжимания «горкой»-30 секунд, ягодичный мостик на одной ноге, приседания, жим бедром с лавочки на одной ноге, вынос бедра из выпада.

1.10. Спортивные и подвижные игры

Теория: Основные правила выполнения элементов спортивных игр. Виды спортивных игр, классификация, ограничения и безопасность.

Практика: Проведение игр. «Сороконожка», «Статуя», «Горный козел», «Дракон», «Шарик в ладони», «Колечко», «Съедобное – несъедобное», «Молотилка», «Потяг», «Луна или солнце», «Поезд» .

1.11. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Чему способствует ОПФ?

Практика: Совершенствование двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

1.12. Упр. со снарядами (скакалки, мячи)

Теория: Развить у детей навыки прыгания, координацию движения, умение прыгать через скакалку.

Практика: Игры со скакалкой «Десятки», « Бьют часы 12 раз », « Крутилка ». Игры с мячом «Вышибалы», «Я знаю пять имён»

Раздел 2. Техника передвижения на лыжах

2.1. Основы знаний по лыжной подготовке

Теория: Система передвижения на лыжах. Как реализовать свои возможности? Что является показателями качества техники передвижения на лыжах?

Практика: Классические лыжные ходы.

1) Попеременные ходы- двухшажный и четырёхшажный;

2) Одновременные ходы-бесшажный, одношажный, двухшажный;

Коньковые лыжные ходы.

1)Попеременный ход – двухшажный;

2) Одновременные ходы- полуконьковый, одношажный ,двухшажный.

3)Коньковый ход без отталкивания палками, с махом и без махов руками.

Отличие техники движений классического от конькового лыжных ходов.

2.2. Правила соревнований по лыжным гонкам

Теория: Положение о соревновании. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачёта в соревнованиях по лыжным гонкам. Чему должен придерживаться спортсмен? Что запрещено делать лыжнику? Правила лыжных гонок на финише. Нормативы лыжных гонок. Разряды.

Практика: Тестирование(история возникновения лыжных гонок, правила лыжных гонок, расположение трассы для гонок, экипировка, виды лыжных гонок, соревнования по лыжным гонкам).

2.3. Основы техники способов передвижения на лыжах

Теория: Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага.

Практика: Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

2.4. Свободный стиль лыжного хода

Теория: Характеристика свободного стиля. Когда впервые был применён и стал популярным.

Практика: Обучение переходу с одновременного бесшажного хода на переменный бесшажный ход.

2.5. Комбинированный стиль

Теория: Беседа о комбинированном стиле катания в котором можно чередовать езду.

Практика: Формировать у учащихся интерес к занятиям по лыжным гонкам. Обучение техники безопасности передвижения на лыжах.

2.6. Отработка индивидуальных ходов при свободном стиле

Теория: Характеристика свободного стиля.

Практика: Владение современной техникой с учётом индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Совершенствование техники.

2.7 Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Теория: Метод повторных усилий, метод повторной тренировки, метод изометрических напряжений, метод изокинетических упражнений.

Практика: 1. Стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета. 2. Стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать. 3. Стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки. И т. д.

2.8. Основные средства восстановления

Теория: Теоретические занятия с занимающимися проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путём специальных лекций, просмотра видеозаписей и путём самостоятельного чтения специальной литературы. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приёмы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления.

Практика: Оздоровляющая процедура, улучшающая кровообращение, как мышечной, так и всех внутренних органов, ускоряющая восстановление и обменные процессы. Проведение массажа после каждой тренировки. Гидромассаж и его применение.

2.9. Оценка уровня знаний по лыжному спорту

Теория: Проведение анализа существующих примерных показателей физической подготовленности учащихся при занятиях лыжной подготовкой. Сформировать стремление к самосовершенствованию и самостоятельным занятиям лыжной подготовкой.

Практика: Проверка уровня знаний. Критерии успешности, положительная динамика, контрольные нормативы.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1. Ускорения из различных стартовых положений

Теория: Техника и методика выполнения ускорения.

Практика: Пробегание с различной скоростью отрезков 80 м. Бег в полную силу. Беговые упражнения, разучивание техники бега с высокого старта и стартовому ускорению, бег со старта из различных положений.

3.2. Спринтерский бег.

Теория: Рассказ о технологии выполнения спринтерского бега.

Практика: Отработка техники спринтерского бега.

3.3. Челночный бег

Теория: Челночный бег как ОПФ. Способы улучшить челночный бег. Какие способности развивает.

Практика: Выполнение нормативов и техники челночного бега.

3.4. Трейлраннинг (бег по пересеченной местности)

Теория: Что такое трейлраннинг? История, особенности трасс, требования к участникам и экипировке.

Практика: Спортивная дисциплина, подразумевающая бег по природному рельефу в свободном темпе или в рамках соревнования.

3.5. Подвижные игры

Теория: Основные правила выполнения элементов подвижных игр. Виды спортивных игр, классификация, ограничения и безопасность.

Практика: Проведение игр. «Сороконожка», «Статуя», «Горный козел», «Дракон», «Шарик в ладони», «Колечко», «Съедобное – несъедобное», «Молотилка», «Потяг», «Луна или солнце», «Поезд» .

3.6. Особенности физической подготовки для марафонского забега

Теория: Как подготовиться к марафону? Целенаправленный процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирования телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма.

Практика: Развитие физических способностей. К ним относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности.

3.7. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности

Теория: Диагностика знаний, умений и навыков после третьего года обучения.

Практика: Проведение соревнований.

3.8. Оценка уровня знаний по пройденному материалу

Теория: Процесс и результат, в ходе которого устанавливается соответствие между достигнутым результатом и желаемой целью, а результат фиксируется в форме окончательного суждения о качестве и степени овладения знаниями и умениями.

Практика: Проверка и оценка качества знаний и умений. Закрепление, вторичное восприятие и осмысление пройденного материала.

Планируемые результаты третьего года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся должны

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Приобрести навыки:

- катания на лыжах
- основной техники способов передвижения на лыжах

Результаты воспитательной деятельности

- максимально поднять уровень физического здоровья среди учащихся
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Результаты развивающей деятельности (личностные результаты)

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- управлять своими эмоциями,
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий; основы истории развития лыжного спорта в России,
- влияние физических упражнений на организм спортсмена,
- гигиену и самоконтроль спортсмена.

Методическое обеспечение третьего года обучения

<i>№ п/ п</i>	<i>Название разделов и тем</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактически й материал, техническое оснащение</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
Введение в курс программы					
Раздел 1. «Подготовка спортсменов»					

1.1	Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности	Объяснение, беседа	Словесный, наглядный	Видеоматериал	Опрос
1.2	Виды лёгкой атлетики, их история и современное развитие	Учебное занятие	Словесный	Слайдовая презентация	Беседа
1.3	Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов.	Объяснение	Наблюдение, словесный	Слайдовая презентация	Собеседование
1.4	Челночный бег	Физкультурно - тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Текущий контроль
1.5	Внешние признаки утомления.	Учебное занятие в процессе тренировочного	Рассказ, беседа, пояснение	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
1.6	Кроссовая подготовка, ходьба	Физкультурно - тренировочное	Словесный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
1.7	Ускорения из различных стартовых положений	Физкультурно - тренировочное	Словесный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
1.8	Кроссовый бег	Физкультурно - тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Текущий контроль
1.9	Упражнения легкоатлета	Физкультурно - тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Текущий контроль
1.10	Спортивные и подвижные игры	Викторина	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Эстафета
1.11	Общая и специальная физическая	Физкультурно - тренировочное	Словесный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный	Текущий контроль

	подготовка			материал	
1.12	Упр. со снарядами (скакалки, мячи)	Физкультурно - тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Текущий контроль
Раздел 2. «Техника передвижения на лыжах»					
2.1	Основы знаний по лыжной подготовке	Объяснение, практическое занятие	Словесный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня теоретических знаний
2.2	Правила соревнований по лыжным гонкам	Физкультурно - тренировочное	Словесный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Викторина
2.3	Основы техники способов передвижения на лыжах	Физкультурно - тренировочное	Словесный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
2.4	Свободный стиль лыжного хода	Физкультурно - тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
2.5	Комбинированный стиль	Физкультурно - тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
2.6	Отработка индивидуальных ходов при свободном стиле	Физкультурно - тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Личный зачёт
2.7	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Объяснение, практическое занятие	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Текущий контроль
2.8	Основные средства восстановления	Объяснение, практическое занятие	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование
2.9	Оценка уровня знаний по	Физкультурно -	Практический	Спортивный инвентарь,	Личный зачёт

	лыжному спорту	тренировочное		раздаточный материал.	
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»					
3.1	Ускорения из различных стартовых положений	Объяснение, показ	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование
3.2	Спринтерский бег	Объяснение, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование
3.3	Челночный бег	Объяснение, практическое занятие	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности и, текущий контроль
3.4	Трейлраннинг (бег по пересеченной местности)	Объяснение, практическое занятие	Тренировочный	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности и, текущий контроль
3.5	Подвижные игры	Эстафета	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности и, текущий контроль
3.6	Особенности физической подготовки для марафонского забега	Объяснение, практическое занятие	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности и, текущий контроль
3.7	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности	Физкультурно - тренировочное	Тренировочный	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Личный зачёт
3.8	Оценка уровня знаний по пройденному материалу	Физкультурно - тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Личный зачёт

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

С целью успешной реализации данной программы разработаны и оформлены: календарный учебный график (для каждой группы учащихся), планы-конспекты занятий, дидактические и оценочные материалы.

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года для учащихся первой группы с 10 сентября, окончание учебного года 31 мая; для учащихся второй и третьей групп обучение с 1 сентября, окончание учебного года 31 мая. Каникулы с 1 июня по 31 августа.

1 год обучения - 36 учебных недель, 144 учебных дня.

2 год обучения - 36 учебных недель, 108 учебных дней.

3 год обучения - 36 учебных недель, 108 учебных дней.

2.2. Условия реализации программы Материально – техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение	Информационное обеспечение
<p><u>Необходимое оборудование:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — Палки лыжные — Ботинки лыжные — Лыжи беговые — Лыжные крепления — хорошо освещенный и просторный спортивный зал; — лыжная база для хранения лыж; — стол для подготовки лыж; — инструмент для ремонта лыж и палок; — флажки для маркировки трассы; — комплект парафинов и мазей держания; — стенка гимнастическая; — маты гимнастические; — секундомер; — мячи набивные, скакалки 	<ul style="list-style-type: none"> — книги и иллюстрации для детей по истории спорта в России; — фото и видео пособия; — записи спортивной музыки; — специализированная методическая литература.

Методическое обеспечение

- методические разработки по темам программы;
- подборка информационной справочной литературы;
- сценарии массовых мероприятий, разработанные для досуга учащихся;
- наглядные пособия по темам;
- инструктаж последовательного выполнения работы;
 - диагностические карты для определения уровня знаний, умений, навыков и творческих способностей учащихся;
- видео и фотоматериалы.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

2.3. Формы аттестации

- участие в конкурсах, соревнованиях, эстафетах и т.д.;

- защита творческих работ и проектов.

Формы отслеживания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Входной контроль (начальная диагностика) – собеседование, анкетирование.

Текущий контроль - беседа в форме «вопрос – ответ», беседы с элементами викторины, контрольные задания, тестирование, творческий отчет.

Итоговый контроль (промежуточная и итоговая аттестация) - участие в муниципальных, зональных, областных и всероссийских соревнованиях, эстафетах, конкурсах, защита творческих проектов.

2.4. Оценочные материалы

Предполагаемые результаты и способы их проверки. Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы, контрольные нормативы.

Формы контроля: визуальный контроль, индивидуальный контроль, групповой контроль.

Приемы контроля: участие в соревнованиях различного уровня, проекты, защита презентаций.

Этапы педагогического контроля

Этап	Дата контроля	Цель контроля	Формы и приемы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы (раздела) программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования, защита проектов и презентаций	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Итоговый контроль	Подведение итогов освоения программы	Выявление уровня освоения программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

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

Список литературы для педагогов:

- Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
- Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.

- Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
- Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
- Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
- Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
- Медицинский справочник тренера. М., 2006г.
- Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
- Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Т.2:
- Мельников А.Ю. Практикум по легкой атлетике для лиц с ограниченными функциональными возможностями / А.Ю. Мельников; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2009. – 116 с.
- Баль Л.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. – М., 2002.
- Богданов Г.П. Руководство физическим воспитанием школьников. – М., 1972..
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры – М., 1998.
- Лях В.И. Координационные способности школьников. - Минск, 1989.
- Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., 2002.
- Сидоров А.А. Педагогика. – М., 2000.
- Степанов Е.Н. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. – М., 2002.
- Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. – М., 2004.
- Журнал Физическая культура в школе №3,4 1998; № 2,7 2001; №1,7 2002; № 2,6 2003.
- Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова.-М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
- Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
- Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
- Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.

- Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
- Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
- Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.

Список литературы для учащихся:

- Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
- Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
- Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2008
- Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М., Знание, 1987.
- Иорданская Ф.А. Главный рекорд-здоровье. – М., Знание 1980.
- Сафронова Г.Б. Движение - залог здоровья. – М., Знание 1980.
- Душанин С.А., Иващенко Л.А., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – Киев. Здоровье 1985.
- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
- Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
- Эйнгорн А. Н.. 500. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
- Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

Интернет-ресурсы:

Athletic News - Ваш навигатор в мире новостей легкой атлетики
<http://www.rusathletics.com/> - Лёгкая атлетика России
<http://www.iaaf.org/> - Официальный сайт ИААФ
<http://www.sportlib.ru/> - Спортивная библиотека.
<http://www.fieldathletics.ru/map.html> - сайт по легкой атлетике
<http://www.olympic.ru/> - сайт, посвященный олимпийским играм
<http://www.volley.ru>

Литература для родителей:

1. Чем развлечь детей. Педсовет 2005 год №23
2. Детские подвижные игры народов СССР. Т.И. Осокина Москва. «Просвещение» 1989 г.
3. Дети на отдыхе С.А. Шмаков Прикладная энциклопедия.
4. Круглый год. Сборник. С.В. Орлеанская Москва. «Детская литература» 1975 год.

Мультимедийные средства и Интернет-ресурсы.

1. Интернет сайт «Кабинет учителя физкультуры».
2. Интернет сайт «Физкультура на 5».
3. Интернет сайт «Физкульт Ура».
4. Интернет сайт « Для учителей физкультуры».
5. Объединение учителей физической культуры России».

Приложение №2

1. Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода

1. Цель отталкивания палками:
 - а) **увеличить скорость;**
 - б) сохранить скорость;
 - в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения:
 - а) увеличить скорость;
 - б) сохранить скорость;
 - в) **как можно меньше терять скорость.**
3. При выносе рук и палок вперед движение рук начинается:
 - а) **с плечевого сустава;**
 - б) с локтевого сустава;
 - в) с запястья.
4. При выносе рук и палок вперед напряженность рук:
 - а) руки расслаблены;
 - б) руки напряжены;
 - в) **руки расслаблены в конце выноса вперед.**
5. При выносе рук и палок вперед палки находятся в отношении лыж:
 - а) **под острым углом по ходу движения;**
 - б) под тупым углом.
6. При выносе рук и палок вперед тяжесть тело переносится:
 - а) на пятки;
 - б) **на пальцы стоп;**
 - в) распределяется равномерно по всей стопе.
7. При выносе рук вперед происходит:
 - а) выдох;
 - б) **вдох;**
 - в) задержка дыхания.
8. При выносе рук и палок вперед руки поднимаются:
 - а) выше головы;

- б) до уровня глаз;**
 - в) до уровня груди.
- 9. Исходная поза отталкивания палками. Постановка лыжных палок на опору:
 - а) впереди креплений;
 - б) на уровне креплений;**
 - в) позади креплений.
- 10. Исходная поза отталкивания палками. Локтевые суставы:
 - а) разогнуты;
 - б) немного согнуты;**
 - в) отведены в сторону;
 - г) находятся снизу.
- 11. Исходная поза отталкивания палками. Палки наклонены:
 - а) только вперед;**
 - б) вперед и наружу;
 - в) вперед и внутрь.
- 12. Исходная поза отталкивания палками. Тяжесть тела:
 - а) на носках стоп;**
 - б) на пятках;
 - в) распределяется равномерно по всей стопе.
- 13. Отталкивание палками. Отталкивание:
 - а) только туловищем;
 - б) туловищем и руками.**
- 14. Отталкивание палками. Тяжесть тела переносится больше:
 - а) на пятки;
 - б) на носки;
 - в) распределяется равномерно по всей стопе.**
- 15. Отталкивание палками. Кисти рук по отношению к коленным суставам:
 - а) ниже;
 - б) выше;
 - в) на уровне.**
- 16. Поза окончания отталкивания. Палки:
 - а) составляют одну прямую с руками;**
 - б) не составляют прямую с руками.
- 17. Поза окончания отталкивания. Держание палок:
 - а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;**
 - б) палки зажаты в кулак.
- 18. Поза окончания отталкивания. Тяжесть тела распределяется:
 - а) равномерно по всей стопе;
 - б) на пятках.**
- 19. Поза окончания отталкивания. Ноги находятся в отношении лыжни:
 - а) вертикально;**
 - б) отклонены назад.

2. Тест на знание выполнения торможения «плугом»

1. Применяется при спуске:
 - а) **прямо;**
 - б) наискось.
2. Носки лыж:
 - а) **на одном уровне;**
 - б) один носок лыжи впереди другого.
3. Пятки лыж:
 - а) **обе отводятся в сторону;**
 - б) только одна отводится в сторону.
4. Лыжи ставятся:
 - а) **на внутренние канты;**
 - б) на внешние канты;
 - в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. Давление на лыжи:
 - а) **равномерное;**
 - б) неравномерное.
6. Неравномерность в давлении на лыжи:
 - а) **приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;**
 - б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;
 - в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Неравномерность в кантовании лыж:
 - а) **приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;**
 - б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
 - в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. Сгибание ног:
 - а) **ноги согнуты в коленях;**
 - б) ноги выпрямлены.
9. Колени:
 - а) **подаются вперед;**
 - б) не подаются вперед.
10. Положение рук:
 - а) **согнуты в локтях на уровне пояса;**
 - б) поднимаются выше головы;
 - в) отведены назад.
11. Лапки лыжных палок:
 - а) вынесены вперед;
 - б) **отведены назад;**
 - в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки:
 - а) **прижаты к туловищу;**

б) не прижаты к туловищу.

3. Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):
 - а) на равнине;
 - б) на пологом склоне;**
 - в) на крутых склонах.
2. Скорость при выполнении поворота переступанием:
 - а) увеличивается;**
 - б) сохраняется;
 - в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске:
 - а) в низкой стойке;
 - б) в средней стойке;**
 - в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:
 - а) на внешнюю лыжу;
 - б) на внутреннюю лыжу;**
 - в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится:
 - а) на внутренний кант;
 - б) на внешний кант;**
 - в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога:
 - а) согнута в коленном суставе;**
 - б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень:
 - а) вертикальна;
 - б) наклонена вперед;**
 - в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:
 - а) согнута;
 - б) выпрямлена.**
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:
 - а) вплотную;
 - б) на расстоянии 30-40 см;**
 - в) на расстоянии 70-80 см.
10. Лыжные палки в момент постановки в снег ставятся:
 - а) впереди креплений;
 - б) на уровне креплений;**
 - в) позади креплений.

1 год обучения. Календарный учебный график т/о «Олимп»

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Рассказ, беседа, собеседование.	1 час	Вводное занятие: цели и план работы	Дом детского творчества	Текущий
2.				Рассказ.	1 час	Инструктаж по технике безопасности.	ДДТ	Текущий
3				Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации.	1 час	История возникновения физической культуры. Начальная диагностика ЗУН	Парк	Текущий
4.				Практическое занятие.	1 час	Правила гигиены, рациональное питание, соблюдение правил ухода за телом, применение гигиенических средств.	ДДТ	Текущий
5.				Рассказ.	1 час	Предупреждение травм, расследование и анализ причин	ДДТ	Текущий

						травм.		
6.				Беседа.	1 час	Здоровый образ жизни и его составляющие	ДДТ	Собеседование
7.				Практическое занятие	1 час	Основные принципы здорового образа жизни, как связаны здоровье человека и его образ жизни, на что влияет, каков результат ЗОЖ	ДДТ	Тестирование
8.				Беседа.	1 час	Режим дня (рекомендации)	ДДТ	Фронтальный
9.				Собеседование.	1 час	Распорядок дня школьника	Дом детского творчества	Фронтальный
10.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Этапы проведения соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	ДДТ	Текущий контроль
11.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Основные фазы ходьбы и бега	Парк	Текущий контроль
12.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Циклические и	Парк	Текущий

						ациклические движения. Что является циклом в ходьбе? Техника ходьбы и бега		контроль
13.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Физические скоростные способности: бег 30 м	Парк	Индивидуальный
14.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Бег 60 м	Парк	Индивидуальный
15.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Челночный бег 4+9 м	Парк	Текущий
16.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Физическая выносливость: бег 6 мин	Парк	Текущий
17.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Физические скоростно-силовые способности бег 100 м	Парк	Индивидуальный
18.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Спортивная ходьба	Парк	Текущий
19.				Рассказ.	1 час	Понятия цикла, фаз, схем, поз в спортивной ходьбе	Корпус №2	Текущий

20.				Беседа.	1 час	Польза и вред спортивной ходьбы	ДДТ	Устный
21.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.	Парк	Текущий
22.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Ходьба перекатом с пятки на носок и с носка на пятку либо на всю ступню	Парк	Индивидуальный
23.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Ходьба спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами.	Корпус №2	Индивидуальный
24.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Ходьба с различными положениями рук, с маховыми движениями ног, высоко поднимая колено согнутой ноги	Корпус №2	Индивидуальный
25.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Ходьба по пересечённой местности	Парк	Текущий

26.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Круговая тренировка	Парк	Текущий
27.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Развитие силовых качеств	Корпус №2	Текущий
28.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Интенсивный бег: польза и противопоказания	Корпус №2	Фронтальный
29.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Соблюдение техники безопасности и выполнение упражнений	Корпус №2	Фронтальный
30.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Восстановительные упражнения	Корпус №2	Текущий
31.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Перечень нормативов и его выполнение	Корпус №2	Текущий
32.				Объяснение, рассказ.	1 час	Техника выполнения упражнений для оценки общего состояния организма	Корпус №2	Устный
33.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Бег трусой: техника и экипировка,	Корпус №2	Устный

						особенности.		
34.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Бег: 30 м	Парк	Фронтальный
35.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Бег: 60 м	Парк	Фронтальный
36.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Бег: 100 м	Парк	Фронтальный
37.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Упражнения для оценки уровня развития скоростных способностей	Корпус №2	Текущий
38.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Восстановительные упражнения	Корпус №2	Текущий
39.				Беседа, рассказ.	1 час	Техника выполнения прыжков. Виды прыжков	Корпус №2	Текущий
40.				Собеседование.	1 час	Врачебный контроль	Корпус №2	Текущий
41.				Зачёт	1 час	Прыжок в длину с места двумя ногами	Корпус №2	Индивидуальный
42.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Прыжки через козла	Корпус №2	Индивидуальный
43.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Прыжки в высоту	Корпус №2	Индивидуальный

44.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Комплекс упражнений № 5	Корпус №2	Текущий
45.				Зачёт.	1 час	Личный зачёт	Корпус №2	Индивидуальный
46.				Беседа.	1 час	Развитие лыжного спорта	Дом детского творчества	Текущий
47.				Беседа, рассказ.	1 час	Понятие о лыжных ходах	Дом детского творчества	Текущий
48.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Классификация способов передвижения на лыжах	Дом детского творчества	Текущий
49.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Классический стиль, основные понятия	Корпус №2	Текущий
50.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Техническая подготовка	Корпус №2	Текущий
51.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Структура процесса обучения двигательным действиям	Корпус №2	Текущий
52.				Практическое занятие с	1 час	Ошибки при	Корпус №2	Текущий

				элементами беседы.		выполнении способов передвижения		
53.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Виды и стили лыжных гонок: плюсы и особенности.	Корпус №2	Текущий
54.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу	Парк	Текущий
55.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Виды переходов в классических ходах	Корпус №2	Текущий
56.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Отработка классического стиля	Парк	Фронтальный
57.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Контрольная тренировка на лыжах	Парк	Текущий
58.				Рассказ, беседа.	1 час	Классификация свободного стиля лыжного хода	Корпус №2	Текущий
59.				Беседа.	1 час	Как научиться кататься на лыжах коньком	Корпус №2	Текущий

60.				Собеседование.	1 час	Чем отличается свободный стиль от других видов передвижения	Дом детского творчества	Тематический
61.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Какая экипировка подходит для свободного стиля лыжного хода	Дом детского творчества	Текущий
62.				Практическое занятие	1 час	Правильное положение рук и ног в свободном стиле	Дом детского творчества	Текущий
63.				Практическое занятие	1 час	Базовые элементы свободного стиля	Парк	Текущий
64.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Контрольная тренировка на лыжах	Парк	Текущий
65.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Отработка лыжных ходов свободным стилем	Парк	Фронтальный
66.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Типичные ошибки при выполнении свободного стиля и их	Парк	Текущий

						исправление		
67.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Проводящие упражнения	Парк	Текущий
68.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Комбинированный стиль: техника выполнения	Парк	Текущий
69.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Универсальные лыжи для комбинированного стиля	Парк	Текущий
70.				Тематическое	1 час	Где применяют комбинированный стиль?	Дом детского творчества	Текущий
71.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Интервальные силовые тренировки	Парк	Текущий
72.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Катание комбинированным стилем	Парк	Текущий
73.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Техника для улучшения результата	Парк	Текущий
74.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Отработка индивидуальных	Парк	Индивидуальный

						ходов комбинированным стилем		
75.				Физкультурно- спортивное.	1 час	Контрольные упражнения	Парк	Фронтальный
76.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Восстановление психологической выносливости	Корпус №2	Текущий
77.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Работа над ошибками	Парк	Фронтальный
78.				Беседа.	1 час	Характеристика свободного стиля. Когда впервые был применён и стал популярным?	Дом детского творчества	Текущий
79.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Свободный стиль: как научиться кататься на лыжах коньком	Дом детского творчества	Текущий
80.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Практические элементы в обучении	Корпус №2	Текущий
81.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Практическое освоение	Парк	Текущий

						индивидуальных ходов при свободном стиле		
82.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Базовые элементы свободного стиля	Парк	Текущий
83.				Физкультурно- спортивное.	1 час	Отработка индивидуальных ходов при свободном стиле	Парк	Индивидуальный
84.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Работа над ошибками	Парк	Индивидуальный
85.				Физкультурно- спортивное.	1 час	Контрольная тренировка на лыжах	Парк	Текущий
86.				Физкультурно- спортивное.	1 час	Эстафета	Парк	Текущий
87.				Физкультурно- спортивное.	1 час	Реабилитация юных лыжников после гонки	Корпус №2	Текущий
88.				Физкультурно- спортивное.	1 час	Разминочные упражнения	Корпус №2	Текущий
89.				Физкультурно- спортивное.	1 час	Специальные упражнения для силы	Корпус №2	Текущий

						подъёма		
90.				Беседа, рассказ.	1 час	Способы подъёма на беговых лыжах	Корпус №2	Устный
91.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Подъём полуёлочкой	Парк	Текущий
92.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Подъём ёлочкой	Парк	Текущий
93.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Подъём лесенкой	Парк	Текущий
94.				Тематическое	1 час	Техника подъёма на лыжах в гору: подъём ступающим шагом	Дом детского творчества	Тематический
95.				Тематическое	1 час	Подъём серпантинном	Дом детского творчества	Тематический
96.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Отработка упражнений	Парк	Текущий
97.				Индивидуальное	1 час	Личный зачёт	Дом детского творчества	Индивидуальный
98.				Беседа, рассказ.	1 час	Беседа о лыжных	Корпус №2	Текущий

						мазях и парафинах		
99.				Беседа, рассказ.	1 час	Виды лыжных мазей и их применение	Корпус №2	Текущий
100.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Как подобрать мазь в зависимости от погоды. Для чего нужен парафин.	Дом детского творчества	Текущий
101.				Тестирование	1 час	Тестирование	Дом детского творчества	Индивидуальный
102.				Беседа, рассказ.	1 час	Как правильно подобрать лыжи	Корпус №2	Тематический
103.				Беседа, рассказ.	1 час	Как правильно подобрать ботинки	Корпус №2	Тематический
104.				Беседа, рассказ.	1 час	Как правильно подобрать палки	Корпус №2	Тематический
105.				Беседа, рассказ.	1 час	Как правильно подобрать лыжный инвентарь	Корпус №2	Тематический
106.				Самостоятельная работа.	1 час	Лыжный инвентарь: выбор, хранение, уход	Дом детского творчества	Индивидуальный

						за ним		
107.				Самостоятельная работа.	1 час	Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника	Дом детского творчества	Индивидуальный
108.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Работа над ошибками	Корпус №2	Индивидуальный
109.				Тестирование	1 час	Тестирование	Корпус №2	Индивидуальный
110.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Педагогические и психологические средства восстановления	Корпус №2	Текущий
111.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Отработка эстафеты	Корпус №2	Текущий
112.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Правильное восстановление после эстафеты	Корпус №2	Текущий
113.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Техника для улучшения результата	Корпус №2	Устный
114.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Способы повышения психологической устойчивости	Корпус №2	Текущий

115.				Тематическое.	1 час	Как тренировать физическую выносливость	Дом детского творчества	Тематический
116.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Повышение работоспособности в тренировочном процессе	Дом детского творчества	Текущий
117.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Три способа развить психологическую выносливость	Корпус №2	Текущий
118.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Контрольные упражнения	Корпус №2	Текущий
119.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Процессы восстановления юных лыжников после гонки	Корпус №2	Текущий
120.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Физические скоростные способности: бег 30 м	Парк	Индивидуальный
121.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Бег 60 м	Парк	Индивидуальный
122.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Челночный бег	Парк	Индивидуальный

123.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Физическая выносливость: бег 6 минут	Парк	Индивидуальный
124.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Комплекс упражнений № 2	Корпус №2	Текущий
125.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Прыжок в длину с места двумя ногами	Корпус №2	Текущий
126.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Подвижные игры	Корпус №2	Текущий
127.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Игра весёлая эстафета	Корпус №2	Текущий
128.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Эстафета «Осушители болота»	Корпус №2	Текущий
129.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Эстафета «Незнайки»	Корпус №2	Текущий
130.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Эстафета «Пауки с паутиной»	Корпус №2	Текущий
131.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Спортивные игры	Корпус №2	Текущий
132.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Упражнения для оценки общего состояния организма	Корпус №2	Текущий

133.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Физическая гибкость: наклон вперед из положения сидя	Корпус №2	Индивидуальный
134.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Корпус №2	Текущий
135.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Упражнения для оценки уровня развития скоростных способностей	Корпус №2	Текущий
136.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Спортивные игры	Парк	Текущий
137.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Спортивные игры	Парк	Текущий
138.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Соревнования	Корпус №2	Текущий
139.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности	Парк	Текущий
140.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Упражнения для	Парк	Текущий

						мышц ног		
141.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Упражнения для усиления дыхания и кровообращения	Парк	Текущий
142.				Физкультурно-спортивное.	1 час	Упражнения на потягивание	Парк	Текущий
143.				Практическое занятие с элементами беседы.	1 час	Оценка уровня знаний по лыжному спорту	Дом детского творчества	Индивидуальный
144.				Тестирование	1 час	Тестирование	Дом детского творчества	Фронтальный

2 год обучения. Календарный учебный график т/о «Олимп»

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Рассказ, беседа, практическая работа	2 часа	Вводное занятие: план работы, техника безопасности. Профилактика травматизма.	Дом детского творчества	Текущий
2.				Учебное занятие	2 часа	Беседа о развитии спорта.	Дом детского	Текущий

							творчества	
3.				Беседа	2 часа	Гигиена спортсмена.	Дом детского творчества	Текущий
4.				Занятие с элементами беседы	2 часа	История возникновения физической культуры.	Дом детского творчества	Текущий
5.				Беседа	2 часа	Начальная диагностика ЗУН	Корпус №2	Текущий
6.				Практическое занятие с элементами беседы	2 часа	Виды и способы закаливания	Дом детского творчества	Текущий
7.				Практическое занятие с элементами беседы	2 часа	Режим дня	Дом детского творчества	Текущий
8.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Бег на короткие дистанции-100 м	Парк	Индивидуальный
9.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Бег на короткие дистанции-200 м	Парк	Индивидуальный
10.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Бег на короткие дистанции-400 м	Парк	Индивидуальный
11.				Практическое занятие с	2 часа	Спринтерский бег: начало бега и	Парк	Фронтальный

				элементами беседы		стартовый разбег		
12.				Физкультурно- тренировочное	2часа	Спринтерский бег: бег на дистанции и финиширование	Парк	Фронтальный
13.				Практическое занятие с элементами беседы	2часа	Атрибуты кроссовой подготовки	Дом детского творчества	Текущий
14.				Практическое занятие с элементами беседы	2часа	Техника кроссового бега	Парк	Текущий
15.				Практическое занятие с элементами беседы	2часа	Классификация кроссового бега	Дом детского творчества	Текущий
16.				Практическое занятие	2часа	Виды ходьбы в лёгкой атлетике	Корпус №2	Текущий
17.				Личный зачёт	2часа	Спортивная ходьба на короткие дистанции	Корпус №2	Текущий
18.				Практическое занятие с элементами беседы	2часа	Базовые упражнения для развития силовых мышц	Корпус №2	Текущий

19.				Практическое занятие с элементами беседы	2 часа	Силовая статическая и динамическая выносливость	Корпус №2	Текущий
20.				Беседа, опрос	2 часа	Основные мышечные группы человека	Дом детского творчества	Текущий
21.				Практическое занятие	2 часа	Механика исполнения упражнений направленных на развитие силовых мышц	Корпус №2	Текущий
22.				Практическое занятие с элементами беседы	2 часа	Разминочный комплекс упражнений для развития координации	Корпус №2	Текущий
23.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Стойка и ласточка на одной ноге	Корпус №2	Фронтальный
24.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Ходьба по бревну и скамейки	Корпус №2	Фронтальный
25.				Беседа, опрос	2 часа	Влияние координации на физическую подготовку	Корпус №2	Текущий
26.				Беседа, опрос	2 часа	Виды общеразвивающих	Корпус №2	Текущий

						упражнений		
27.				Практическое занятие	2 часа	Анатомические упражнения	Корпус №2	Текущий
28.				Практическое занятие с элементами беседы	2 часа	Упражнения для плечевого пояса, туловища и рук	Корпус №2	Текущий
29.				Практическое занятие	2 час	Комбинированные упражнения для ног	Корпус №2	Текущий
30.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Упражнения с наличием предметов	Корпус №2	Текущий
31.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Дыхательные упражнения	Корпус №2	Текущий
32.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Укрепление опорно-двигательного аппарата	Корпус №2	Текущий
33.				Практическое занятие	2 часа	Нормализация процессов напряжения и расслабления	Корпус №2	Текущий
34.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Упражнения в разном исходном положении: стоя, сидя и лёжа	Корпус №2	Фронтальный
35.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Выполнение ОРУ с	Корпус №2	Фронтальный

						закрытыми глазами		
36.				Беседа, опрос	2 часа	Лыжный инвентарь	Корпус №2	Текущий
37.				Беседа, опрос	2 часа	Правильный подбор лыжного инвентаря	Дом детского творчества	Текущий
38.				Практическое занятие	2 часа	Уход за лыжным инвентарём	Дом детского творчества	Фронтальный
39.				Практическое занятие с элементами беседы	2 часа	Понятие о коньковом ходе	Дом детского творчества	Устный
40.				Практическое занятие с элементами беседы	2 часа	Понятие о классическом ходе	Дом детского творчества	Устный
41.				Практическое занятие с элементами беседы	2 часа	Способы торможения на лыжах	Парк	Текущий
42.				Практическое занятие	2 часа	Торможение преднамеренным падением	Парк	Текущий
43.				Практическое занятие	2 часа	Торможение палками	Парк	Текущий
44.				Практическое занятие	2 часа	Торможение «плугом»	Парк	Текущий

45.				Практическое занятие	2 часа	Торможение боковым соскальзыванием	Парк	Текущий
46.				Практическое занятие	2 часа	Способы поворотов на месте и в движении	Парк	Текущий
47.				Практическое занятие с элементами беседы	2 часа	Повороты переступанием вокруг пяток лыж	Парк	Текущий
48.				Практическая работа с элементами беседы	2 часа	Повороты переступанием вокруг носков лыж	Парк	Текущий
49.				Практическая работа	2 часа	Повороты переступанием с внутренней и наружной лыжи	Парк	Текущий
50.				Личный зачёт	2 часа	Отработка техники поворотов	Парк	Текущий
51.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		

52.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Методы повторных усилий	Парк	Устный
53.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Методы повторных тренировок	Парк	Устный
54.				Объяснение, практическое занятие	2 час	Методы изометрических напряжений		
55.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Виды изокинетических упражнений		Устный
56.				Практическая работа	2 часа	Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги	Парк	Текущий
57.				Практическая работа	2 часа	Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны.	Парк	Текущий
58.				Практическая работа	2 часа	Сгибание и разгибание рук.	Парк	Текущий
59.				Практическая работа	2 часа	Взмахи и рывковые движения рук.	Парк	Текущий
60.				Практическая работа	2 часа	Свободное потряхивание	Парк	Текущий

						расслабленных рук.		
61.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Коньковый и классический способ передвижения на лыжах.	Парк	Текущий
62.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Виды конькового хода	Корпус № 2	Устный
63.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Одновременный одношажный коньковый ход	Парк	Текущий
64.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Одновременный двухшажный коньковый ход	Парк	Текущий
65.				Практическое занятие с элементами беседы	2 часа	Попеременный коньковый ход	Парк	Текущий
66.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Без опоры (отталкивания) палками	Парк	Фронтальный
67.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Полуконьковый ход	Парк	Текущий
68.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Виды классического	Корпус № 2	Текущий

						хода		
69.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Попеременный двухшажный ход	Парк	Текущий
70.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Одновременный бесшажный ход	Парк	Текущий
71.				Практическое занятие с элементами беседы	2 часа	Основной вариант одновременного одношажного хода	Парк	Текущий
72.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Скоростной вариант одновременного одношажного хода	Парк	Текущий
73.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Одновременный двухшажный ход	Парк	Текущий
74.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Попеременный четырёхшажный ход	Парк	Текущий
75.				Итоговое занятие	2 часа	Закрепление пройденного материала	Корпус № 2	Индивидуальный
76.				Зачёт	2 часа	Зачёт по коньковому и классическому ходу	ДДТ	Индивидуальный
77.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Виды восстановительных	Корпус № 2	Текущий

						упражнений		
78.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Комплекс динамических упражнений	Корпус № 2	Текущий
79.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Упражнения на расслабление	Корпус № 2	Текущий
80.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Растягивание мышечных групп	Корпус № 2	Фронтальный
81.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Комбинация динамических и умеренных упражнений	Корпус № 2	Текущий
82.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Спортивные и подвижные игры как средство физического воспитания	Корпус № 2	Текущий
83.				Беседа, опрос	2 часа	Порядок проведения подвижных и спортивных игр	Корпус № 2	Фронтальный
84.				Игровая	2 часа	Одиночные подвижные игры	Корпус № 2	Текущий
85.				Игровая	2 часа	Командные подвижные игры	Корпус № 2	Текущий

86.				Игровая	2 часа	Эстафеты	Корпус № 2	Текущий
87.				Беседа, опрос	2 часа	Челночный бег как ОПФ	Корпус № 2	Устный
88.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Виды старта при челночном беге	Корпус № 2	Текущий
89.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Техника челночного бега	Корпус № 2	Устный
90.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Нормативы челночного бега	Корпус № 2	Устный
91.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Дистанции челночного бега	Корпус № 2	Устный
92.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Классификация упражнений направленных на развитие силы	Корпус № 2	Текущий
93.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Упражнения с внешним отягощением	Корпус № 2	Текущий
94.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Упражнения отягощённые весом собственного тела	Корпус № 2	Текущий
95.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Статические упражнения	Корпус № 2	Текущий

						изометрическом режиме		
96.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Силовые упражнения в усложнённых условиях	Корпус № 2	Текущий
97.				Практическое занятие с элементами беседы	2 часа	Виды упражнений на выносливость	Корпус № 2	Текущий
98.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Бег с максимальной частотой движений в упоре стоя	Парк	Фронтальный
99.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Прыжки на месте через скакалку в быстром темпе	Корпус № 2	Фронтальный
100.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Бег по пересечённой местности	Парк	Текущий
101.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Полосы препятствий с увеличенным объёмом прыжковых упражнений	Парк	Текущий
102.				Объяснение, практическое занятие	2 часа	Влияние упражнений на быстроту сокращения мышц	Корпус № 2	Текущий
103.				Объяснение, практическое	2 часа	Динамические и статические	Корпус № 2	Текущий

				занятие		упражнения		
104.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Перемещение тела, груза в пространстве	Корпус № 2	Текущий
105.				Физкультурно-тренировочное	2 часа	Удерживание частей тела в определённом положении, сохранение позы	Парк	Текущий
106.				Личный зачёт по пройденному материалу	2 часа	Итоговое занятие	Парк	Индивидуальный
107.				Тестирование	2 часа	Диагностика ЗУН учащихся за год	Парк	Индивидуальный
108.				Опрос, беседа	2 часа	Анализ проделанной работы	ДДТ	Фронтальный

3 год обучения. Календарный учебный график т/о «Олимп»

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				рассказ, беседа	2 часа	Вводное занятие. Техника безопасности в спортивном зале и на спорт. площадке.	Дом детского творчества	Устный

2.				рассказ, беседа	3 часа	Виды лёгкой атлетики	ДДТ	Устный
3.				рассказ	3 часа	История и современное развитие лёгкой атлетики	ДДТ	Текущий
4.				тематическое занятие	3 часа	Характеристика легкоатлетического спорта	Корпус№ 2	Текущий
5.				практическое занятие	3 часа	Виды легкоатлетических упражнений	Парк	Текущий
6.				практическая работа с элементами беседы	2 часа	Челночный бег: особенности выполнения	Парк	Текущий
7.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Дистанции челночного бега	Парк	Текущий
8.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Варианты челночного бега	Корпус№ 2	Текущий
9.				Физкультурно-спортивное	2 часа	Условия для челночного бега	Корпус№ 2	Текущий

10.				Физкультурно-спортивное	3часа	Правильный старт и тонкости финиширования	Парк	Текущий
11.				Физкультурно-спортивное	3часа	При каких условиях возникает переутомление	Корпус№ 2	Фронтальный
12.				Физкультурно-спортивное	2часа	Как избавиться от физического переутомления	Парк	Фронтальный
13.				Беседа, опрос.	3часа	Что такое кросс? Чем полезен?	Корпус№ 2	Фронтальный
14.				Практическое занятие с элементами беседы.	3часа	Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.	Корпус№ 2	Текущий
15.				Беседа, опрос	2часа	Ходьба и бег с изменением амплитуды	Парк	Текущий
16.				Физкультурно-спортивное	3часа	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра	Парк	Текущий
17.				Физкультурно-	3часа	Ходьба с изменением	Парк	Текущий

				спортивное		направлений по сигналу учителя		
18.				Физкультурно- спортивное	2 часа	Техника и методика выполнения ускорения	Корпус № 2	Текущий
19.				Физкультурно- спортивное	3 часа	Пробегание с различной скоростью отрезков 80 м.	Парк	Текущий
20.				Рассказ, беседа.	3 часа	Бег в полную силу.	Парк	Текущий
21.				Физкультурно- спортивное	2 часа	Бег со старта из различных положений.	Парк	Текущий
22.				Физкультурно- спортивное	3 часа	Беговые упражнения, разучивание техники бега с высокого старта и стартовому ускорению.	Парк	Текущий
23.				Физкультурно- спортивное	3 часа	Развитие выносливости.	Корпус № 2	Текущий
24.				Физкультурно- спортивное	2 часа	Кросс с регулируемым физиологической нагрузки по интенсивности и	Парк	Текущий

						продолжительности на дистанции		
25.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Воспитание потребности в самостоятельных физических занятиях.	Корпус № 2	Текущий
26.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Кроссовый бег.	Парк	Текущий
27.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Как выполнять тренировку? Комплекс упражнений.	Корпус № 2	Текущий
28.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Выполнение упражнений: отжимания «горкой»-30 секунд	Корпус № 2	Индивидуальн.
29.				Практическое занятие с элементами беседы.	2 часа	Выполнение упражнений: ягодичный мостик на одной ноге, приседания.	Корпус № 2	Индивидуальн.
30.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Выполнение упражнений: жим бедром с лавочки на одной ноге, вынос бедра из выпада.	Корпус № 2	Индивидуальн.

31.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Основные правила выполнения элементов спортивных игр.	Корпус№ 2	Текущий
32.				Физкультурно-спортивное	2 часа	Виды спортивных игр, классификация, ограничения и безопасность.	Корпус№ 2	Текущий
33.				Практическое занятие с элементами беседы.	3 часа	Проведение игр.	Корпус№ 2	Текущий
34.				Практическое занятие с элементами беседы.	3 часа	Подвижные игры как одно из средств здоровьесбережения обучающихся.	Корпус№ 2	Текущий
35.				Физкультурно-спортивное	2 часа	Организация соревнований по подвижным играм.	Корпус№ 2	Текущий
36.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Чему способствует ОПФ?	ДДТ	Устный
37.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Совершенствование двигательных физических качеств,	ДДТ	Текущий

						направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.		
38.				Беседа, рассказ.	2 часа	Развитие общефизической выносливости	Корпус № 2	Текущий
39.				Практическое занятие с элементами беседы.	3 часа	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Парк	Текущий
40.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Развить у детей навыки прыгания, координацию движения, умение прыгать через скакалку.	Парк	Текущий
41.				Физкультурно-спортивное	2 часа	Игры со скакалкой	Корпус № 2	Текущий
42.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Игры с мячом	Корпус № 2	Текущий
43.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Составление комбинаций упражнений со	Корпус № 2	Текущий

						снарядами.		
44.				Физкультурно-спортивное	2 часа	Основы знаний по лыжной подготовке	Парк	Индивидуальн.
45.				Практическое занятие с элементами беседы.	3 часа	Система передвижения на лыжах. Как реализовать свои возможности? Что является показателями качества техники передвижения на лыжах?	Парк	Текущий
46.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Классические лыжные ходы. Попеременные ходы- двухшажный и четырёхшажный	Парк	Текущий
47.				Практическое занятие с элементами беседы.	2 часа	Коньковые лыжные ходы. Одновременные ходы- полуконьковый, одношажный ,двухшажный	Парк	Текущий
48.				Практическое занятие с элементами беседы.	3 часа	Коньковый ход без отталкивания палками , с махом и без махов руками. Чем отличается техника движений классическими и	Парк	Текущий

						коньковыми лыжными ходами?		
49.				Практическое занятие с элементами беседы.	3 часа	Правила соревнований по лыжным гонкам	ДДТ	Устный
50.				Практическое занятие с элементами беседы.	3 часа	Организационная работа по подготовке соревнований.	ДДТ	Текущий
51.				Беседа, рассказ.	3 часа	Система зачёта в соревнованиях по лыжным гонкам.	ДДТ	Текущий
52.				Физкультурно-спортивное	2 часа	Тестирование	ДДТ	Индивид.
53.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Основы техники способов передвижения на лыжах	Парк	Текущий
54.				Тестирование	3 часа	Понятие о технике лыжного спорта.	Парк	Текущий
55.				Практическое занятие с элементами беседы.	2 часа	Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага.	Парк	Текущий

56.				Практическое занятие с элементами беседы.	3 часа	Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении.	Парк	Текущий
57.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Свободный стиль лыжного хода	Парк	Текущий
58.				Физкультурно-спортивное	2 часа	Характеристика свободного стиля.	Парк	Текущий
59.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Обучение переходу с одновременного бесшажного хода на переменный бесшажный ход.	Парк	Текущий
60.				Практическое занятие с элементами беседы.	3 часа	Совершенствование техники свободного лыжного хода.	Парк	Текущий
61.				Физкультурно-спортивное	2 часа	Техника выполнения комбинированного стиля.	Парк	Текущий
62.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Обучение техники безопасности передвижения на лыжах.	Парк	Текущий

63.				Практическое занятие с элементами беседы.	3 часа	Катание на лыжах комбинированным стилем.	Парк	Текущий
64.				Физкультурно-спортивное	2 часа	Формирование у учащихся интерес к занятиям по лыжным гонкам.	Корпус № 2	Текущий
65.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Отработка индивидуальных ходов при свободном стиле	Парк	Индивид.
66.				Практическое занятие с элементами беседы.	3 часа	Характеристика свободного стиля.	Корпус № 2	Устный
67.				индивидуальное занятие	2 часа	Овладение современной техникой с учётом индивидуальных особенностей и физической подготовленности.	Парк	Индивид.
68.				Беседа, рассказ.	3 часа	Совершенствование	Парк	Текущий

						техники.		
69.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Соревнования с отдельным стартом.	Парк	Текущий
70.				Физкультурно-спортивное	2 часа	Комплексы упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Парк	Текущий
71.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Метод повторных усилий, метод повторной тренировки.	Парк	Текущий
72.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Метод изометрических напряжений, метод изокинитических упражнений.	Парк	Текущий
73.				Практическое занятие с элементами беседы.	2 часа	Какие группы мышц задействованы при отработке лыжных ходов.	Корпус №2	Текущий
74.				Практическое занятие с элементами беседы.	3 часа	Основные средства восстановления	Корпус №2	Текущий
75.				Практическое занятие с	3 часа	Спортивный массаж, самомассаж и их	Корпус №2	Текущий

				элементами беседы.		применение в учебно- тренировочном процессе.		
76.				Практическое занятие с элементами беседы.	2часа	Водные процедуры как средство восстановления.	Корпус №2	Устный
77.				Практическое занятие с элементами беседы.	3часа	Значение питания	Корпус №2	Текущий
78.				Беседа, рассказ.	3часа	Оценка уровня знаний по лыжному спорту	Парк	Текущий
79.				Тематическое занятие	2часа	Проведение анализа существующих примерных показателей физической подготовленности учащихся	Корпус №2	Текущий
80.				Практическое занятие с элементами беседы.	3часа	Формирование стремления к самостоятельным занятиям лыжной подготовкой.	Парк	Текущий
81.				Практическое	3часа	Проверка уровня	Парк	Индивид.

				занятие с элементами беседы.		знаний, критерии успешности, положительная динамика.		
82.				Практическое занятие с элементами беседы.	2 часа	Контрольные нормативы.	Парк	Индивид.
83.				Зачёт	3 часа	Техника и методика выполнения ускорения.	Корпус №2	Текущий
84.				Итоговое занятие	3 часа	Ускорение из различных стартовых положений.	Корпус №2	Текущий
85.				Практическое занятие с элементами беседы.	2 часа	Бег в полную силу.	Корпус №2	Текущий
86.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Разучивание техники бега с высокого старта и стартовому ускорению.	Корпус №2	Текущий
87.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Бег со старта из различных положений.	Корпус №2	Текущий
88.				Физкультурно-	2 часа	Физическая подготовка.	Корпус №2	Текущий

				спортивное		Цели, задачи и методы спринтерского бега.		
89.				Физкультурно-спортивное	3часа	Техника выполнения спринтерского бега.	Корпус №2	Текущий
90.				Практическое занятие с элементами беседы.	3часа	Отработка техники спринтерского бега.	Корпус №2	Индивид.
91.				Практическое занятие с элементами беседы.	2часа	Дистанции и физиология спринтерского бега.	Корпус №2	Текущий
92.				Физкультурно-спортивное	3часа	Анализ спринтерского бега.	Корпус №2	Текущий
93.				Практическое занятие с элементами беседы.	3часа	Техника выполнения челночного бега.	Корпус №2	Текущий
94.				Практическое занятие с элементами беседы.	2часа	Челночный бег как ОПФ	Корпус №2	Текущий
95.				Практическое занятие с элементами беседы.	3часа	Дистанции и нормативы челночного бега.	Корпус №2	Текущий

96.				Практическое занятие с элементами беседы.	3часа	Правильный старт и тонкости финиширования.	Корпус №2	Текущий
97.				Практическое занятие с элементами беседы.	3часа	Выполнение нормативов и техники челночного бега.	Парк	Индивид.
98.				Практическое занятие с элементами беседы.	2часа	История, особенности трасс, требования к участникам и экипировке.	Корпус №2	Текущий
99.				Физкультурно-спортивное	3часа	Основные правила выполнения элементов подвижных игр.	Корпус №2	Устный
100.				Практическое занятие с элементами беседы.	2часа	Виды спортивных игр, классификация, ограничения и безопасность.	Корпус №2	Текущий
101.				Рассказ, беседа.	3часа	Свободные и организованные подвижные игры.	Парк	Текущий
102.				Физкультурно-спортивное	3часа	Бег по пересеченной местности: ГТО правила.	Парк	Текущий

103.				Физкультурно-спортивное	2 часа	Диагностика ЗУН учащихся за год.	Парк	Текущий
104.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Виды и дистанции марафонского бега.	ДДТ	Текущий
105.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Развитие физических способностей.	ДДТ	Текущий
106.				Практическое занятие с элементами беседы.	2 часа	Итоговое занятие.	ДДТ	Текущий
107.				Физкультурно-спортивное	3 часа	Анализ проделанной работы.	ДДТ	Текущий
108.				Практическое занятие с элементами беседы.	3 часа	Подвижные игры на улице. Польза подвижных игр.	ДДТ	Текущий