

Отдел образования администрации

Первомайского муниципального округа Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»
Первомайского муниципального округа Тамбовской области

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета МБОУ ДО
«Дом детского творчества»
протокол от 30.08.2024г. № 5

«Утверждаю»
директор МБОУ ДО
«Дом детского творчества»
Князова Е.М.
приказ от 02.09.2024г. № 1



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, 2024

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» Первомайского муниципального округа Тамбовской области
----------------------	--

2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Олимп»
3. Сведения об авторе-составителе (авторах-составителях) программы:	
3.1. Ф.И.О., должность, стаж	Забелина Юлия Анатольевна, педагог дополнительного образования, стаж – 3 года
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 25.12.2023); распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (ред. от 15.05.2023г); распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (ред. от 15.05.2023г); приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 1 марта 2023г); приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023); 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.); распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.04.2023 №1105-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 02.12.2015 №2471-р»; письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»; 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 молодёжи»;
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивной направленности
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.6. Форма обучения	Очная
4.7. Возраст учащихся по программе	7-17 лет
4.8. Продолжительность обучения	3 года

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	Практика	
	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 техники 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>Дидактически й 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,	Словесный,	Спортивный	Тестирование

		практическое занятие	практический. Метод показа.	инвентарь, раздаточный материал.	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
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,	Объяснение.	Пояснение	Методические	Результаты

	эстафеты			рекомендации по проведению эстафет	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
		Все го	Тео рия	Пра кт.	
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 культуры. Начальная диагностика ЗУН	3	1	2	Входная 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 лыжней).

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 изокинитических 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.

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>Дидактически й 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	Собеседовани е
	1.2. Гигиена спортсмена	Объяснение	Наблюдение, словесный	Слайдовая презентация	Собеседовани е
	1.3 История возникновения физической культуры. Начальная диагностика ЗУН	Объяснение, рассказ	Словесный	Слайдовая презентация	Собеседовани е
	1.4. Закаливание, режим дня.	Физкультурно- тренировочное	Рассказ, беседа, пояснение	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленн ости, 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 теоретически х 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 материал.	Тестирование уровня физической подготовленн ости, текущий контроль
	2.4. Развитие силовых мышц	Физкультурно- тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь,	Тестирование уровня

				раздаточный материал.	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	Текущий контроль

				материал.	
	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 уровня знаний по лыжному спорту	Физкультурно-тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Тео рия	Прак т.	
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 суставе. 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: Овладение 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 изокинитических 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	Собеседовани е
1.4	Челночный бег	Физкультурно- тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Текущий контроль
1.5	Внешние признаки устомления.	Учебное занятие в процессе тренировочног о	Рассказ, беседа, пояснение	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленн ости, текущий контроль
1.6	Кроссовая подготовка, ходьба	Физкультурно- тренировочное	Словесный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленн ости, текущий контроль
1.7	Ускорения из различных стартовых положений	Физкультурно- тренировочное	Словесный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленн ости, 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 подготовка	Физкультурно- тренировочное	Словесный, практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал	Текущий контроль

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 лыжному спорту	Физкультурно-тренировочное	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Личный зачёт
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, текущий контроль
3.4	Трейлраннинг (бег по пересеченной местности)	Объяснение, практическое занятие	Тренировочный	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
3.5	Подвижные игры	Эстафета	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
3.6	Особенности физической подготовки для марафонского забега	Объяснение, практическое занятие	Практический	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Тестирование уровня физической подготовленности, 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
<u>Необходимое оборудование:</u> — 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	— книги и иллюстрации для детей по истории спорта в России; — фото и видео пособия; — записи спортивной музыки; — специализированная методическая литература.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Зал должен иметь хорошее освещение и периодически проветриваться. В наличии должна быть раздевалка, аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Методическое обеспечение

- методические разработки по темам программы;
- подборка информационной и справочной литературы;
- сценарии массовых мероприятий и игровых занятий, разработанных 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*).

2.5 Методические материалы

Успешное решение поставленных задач на занятиях физической культурой с учащимися возможно только при использовании педагогических навыков и методов обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных знаний с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ правильной техники выполнения лыжных ходов, низкого и высокого старта в лёгкой атлетике);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых навыков);
- сознательности и активности (обучение воспитанника к своим действиям) .

Методические приёмы

Наглядный и практический метод – показ выполнения упражнений.

Словесный метод – проведение бесед.

Метод самостоятельной работы - выполнение домашнего задания.

Репродуктивный и поисковой: поиск решения проблемной ситуации, поставленной на занятии.

2.6 Воспитательный компонент программы

«Воспитательная работа в рамках программы « Олимп» направлена: на формирование разносторонней личности, готовой к успешной социализации в обществе. На воспитание чувства выносливости, стойкости, патриотизма . К соблюдению традиций проведения легкоатлетических забегов, а также чувство дружбы, товарищества, целеустремлённости, самостоятельности и настойчивости в преодолении трудностей; развитие доброжелательности; воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы. «Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, учреждения, объединения: благотворительных акциях, беседах, легкоатлетических забегов и т. д.; конкурсных программах различного уровня. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям и уровня личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

27 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., 2006 г.
- 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».

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.

Календарный план воспитательной работы в объединении (группе)

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
Воспитательные мероприятия в объединении			
1.	«День знаний»	Мероприятие	Сентябрь
2.	«Поделись своим знанием ГТО»	Третья Всероссийская акция	
3.	165 лет со дня рождения русского учёного, писателя Константина Эдуардовича Циолковского(1857-1935)	Просмотр видеоролика	
4.	«Спешите делать добро»	Беседа, посвящённая Дню пожилых людей	Октябрь
5.	«Дорогие наши папы»	Мероприятие посвящённое дню отца в России	
6.	«Слово об олимпиаде»	Викторина	
7.	«Дружные ребята» День народного единства	РосКвиз	Ноябрь
8.	«Всероссийский день правовой помощи детям»	Мероприятие	
9.	«Мама-главное слово в каждой судьбе»	Мероприятие посвящённое дню матери в России	
10.	«День неизвестного солдата»	Военно-патриотическая беседа	Декабрь
11.	«Будем милосердны»	Мероприятие посвящённое дню инвалидов	
12.	«День Конституции Российской Федерации»	Беседа	
13.	День заповедников и национальных парков, Международный день «спасибо»	Просмотр видеоролика	Январь
14.	День детских изобретений, День творчества и вдохновения	Практическое занятие	
15.	«День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады»	Беседа	
16.	День зимних видов спорта в России	Практическое занятие	Февраль
17.	Международный день родного языка	Тестирование	

18.	День защитника Отечества	Акция	
19.	«Международный женский день»	Праздничное мероприятие	Март
20.	110 лет со дня рождения С.В. Михалкова	Викторина	
21.	«День воссоединения Крыма с Россией»	Акция	
22.	День космонавтики 65 лет со дня запуска первого искусственного спутника Земли	Интерактивная игра	Апрель
23.	Пасха светлая	Праздничное мероприятие	
24.	День велосипедного спорта	Велопробег	
25.	« Чистый парк»	Акция	Май
26.	День Победы, Бессмертный полк	Акция	
27.	«Сад памяти»	Акция	
Работа с родителями			
1.	Родительское собрание «Мальчики и девочки - два разных мира» День здоровья -осенний кросс	Физкультурно-спортивное мероприятие	Сентябрь
2.	Ознакомление с нормативными локальными актами Учреждения, сайтом Дома детского творчества, информационными стендами.	Информационно-просветительская беседа	Октябрь
3.	«Возрастные психолого-педагогические особенности детей». Правила поведения в коллективе, в учреждении дополнительного образования.	Информационно-просветительская беседа	Ноябрь
4.	Зимний спортивный праздник с привлечением родителей « Сюрпризы Деда Мороза»»	Организация семейного досуга	Декабрь
5.	Лыжные прогулки с родителями « На лыжах всей семьёй»	Физкультурно-спортивная прогулка	Январь
6.	Спортивно-развлекательное мероприятие «Весёлая лыжня»	Спортивное мероприятие	Февраль
7.	Совместное празднование 8 марта « Наши прекрасные женщины»	Праздничное мероприятие	Март
8.	Совместное Военно-патриотическое собрание для родителей и детей. «Крымская весна»	Информационно-просветительская беседа	Апрель
9.	Встреча с родителями	Информационно-	Май

	«Посмотрите, какими мы стали» Подведение итогов учебного года.	просветительская беседа	
--	--	-------------------------	--