

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

общеобразовательное учреждение Заводоуковского городского округа  
"Новозаимская средняя общеобразовательная школа  
имени героя Советского Союза В.М. Важенина"  
МАОУ «Новозаимская СОШ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей физической культуры

Н.А. Герасимова  
Приказ №1  
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
по УВР

Н.А. Сапожникова  
Приказ №  
от «30» 08 2024 г.  
г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор



Д.Н. Рычкова  
Приказ №  
от «31» 08 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

Лыжные гонки

Направление: спортивно-оздоровительное

2 часа в неделю (всего 68 часов)

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Автор-составитель

Педагог: Е.В. Деменчук

*с. Новая Заимка 2024г.*

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

общеобразовательное учреждение Заводоуковского городского округа  
"Новозаимская средняя общеобразовательная школа  
имени героя Советского Союза В.М. Важенина"  
МАОУ «Новозаимская СОШ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей физической культуры

\_\_\_\_\_  
Н.А. Герасимова  
Приказ №1  
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Н.А. Сапожникова  
Приказ №  
от «30» 08 2024 г.  
г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
Л.Н. Рычкова  
Приказ №  
от «31» 08 2024

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

внеурочной деятельности

Лыжные гонки

Направление: спортивно-оздоровительное

2 часа в неделю (всего 68 часов)

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Автор-составитель

Педагог: Е.В. Деменчук

*с. Новая Заимка 2024г.*

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа секции «Лыжная подготовка» является компонентом Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с Новая Заимка

Программа составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Государственная программа "Развитие образования" на 2013 - 2025 годы.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. 17 декабря 2010 г. № 1897).
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. 17 мая 2012 г. № 413 ).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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

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

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

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Обучающиеся могут применить полученные знания и практический опыт на уроках физической культуры, соревнованиях и при участии в олимпиаде по физической культуре.

Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных в дополнительном образовании. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Разработанная программа сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально–волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

В основе формирования способностей к занятиям лыжным гонкам лежат два главных вида деятельности: это изучение теории и практика.

Форма обучения по программе – очная.

Программа секции лыжной подготовки компетитивная разработана в основе которой примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов и др., 2009. (смотреть список литературы).

Программа дополнительного образования по содержательной, тематической направленности является спортивно-оздоровительной, по форме организации - групповой, по времени реализации – долгосрочной и предназначена для воспитанников 10-14 лет, а также направлена на обеспечение дополнительной подготовки по физической культуре.

Содержание программы нацелено на содействие гармоничному физическому развитию личности.

Содержание программы расширяет представления детей о видах лыжных ходов, знакомит с историей лыжных гонок, с именами выдающихся спортсменов в данном виде спорта, учит ухаживать и готовить лыжный инвентарь к занятиям и соревнованиям.

Изучение данного курса является актуальным в связи с укреплением здоровья детей и пропагандой лыжного спорта.

**Актуальность данной программы** обусловлена также ее практической значимостью. Обучающиеся могут применить полученные знания и практический опыт на уроках физической культуры, соревнованиях и при участии в олимпиаде по физической культуре.

В основе формирования способностей к занятиям лыжными гонками лежат два главных вида деятельности: это изучение теории и практика.

**Целью** данного курса программы является укрепление здоровья детей и пропаганда лыжного спорта.

Логика освоения учебных тем определяется **задачами** (обучающими, развивающими, воспитательными):

- овладение детьми системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- формирование у детей умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- углубленное изучение детьми основных элементов техники лыжных ходов на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижные игры, спортивные игры;

- овладение детьми основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из лыжных видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- повышение интереса у детей к занятиям лыжным спортом;

- выявления задатков, способностей и спортивной одаренности и развитие способностей детей;

Структура программы состоит из 2 образовательных блоков: (теория, практика).

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

Практические задания способствуют развитию у детей физических и технических способностей, умения выполнять правильно и точно. Дети 10-14 лет способны на эмоционально-образном уровне выполнять предлагаемые задания.

Результаты обучения по данному курсу достигаются в каждом образовательном блоке. В планирование содержания включены итоговые контрольные задания, которые проводятся в конце изучения каждого тематического блока.

Освоение содержания предполагает два уровня учебных достижений: базовый и повышенный. Требования к этим уровням определяются в соответствии с образовательной программой курса.

По окончании срока реализации программы воспитанники:

**Должны знать:** правила и виды соревнований по лыжным гонкам, стили лыжных ходов, историю возникновения лыжного спорта в стране и мире, правила закаливание

организма, правила психологической подготовки лыжника перед соревнованиями и при анализе результатов после соревнований.

**Должны уметь:** владеть всеми видами классического хода, подготавливать инвентарь к тренировкам и соревнованиям. Соблюдать правила гигиены, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена, уметь развивать физические качества и овладения основами техники лыжных ходов.

**Способы определения результативности программы:**

- контрольные соревнования по ОФП (повышение результатов вводной диагностики)
- визуальной оценки технике двигательных действий на лыжах педагогам,
- участие в городских соревнования по лыжным гонкам «Лыжня России», первенство города и контрольных соревнованиях по лыжам;
- динамика достижений;
- выполнение спортивных разрядов по лыжному спорту;
- анализ документов, свидетельства общественного признания, анализ СМИ;
- удовлетворенность участников образовательного процесса.

**Тематическое планирование для обучающихся  
1 года обучения**

№ Урок а	Раздел	Тема	Кол-во часов	теория	практика
1-2	Введение (вводное занятие)  Цели и задачи курса	Инструктаж по технике безопасности при занятии в спортивном зале и при занятиях на улице и на лыжах стадионе школы.  Укрепление здоровья детей и овладение детьми основными элементами техники лыжных ходов.	2	1  1	
3-10	Развития координационных способностей	- Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. - Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки); - Гимнастические упражнения на гимнастическая стенка и скамейка, перекладина. - Акробатические упражнения с перекатом в различных положениях.	4		4
11-17	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	Развитие общей выносливости	3		3
18-22	Имитация (спец. упражнения для лыжника)	Обучение основам техники лыжных ходов	5		5
23-27	Кросс (по пересеченной местности)	Развитие специальной выносливости	5		5
28-32	Развития силовых способностей	Развития силовых способностей	5		5
33-36	Лыжный инвентарь (подготовка лыж, смазка, парафины)	- Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта - Эволюция лыж и снаряжение лыжника - Обучение подбору лыжного инвентаря - Обучение подготовки лыж к занятию	4	1  1 1 1	
37-40	Обучение основам техники классических ходов	Обучения попеременному двухшажному ходу			13
41-48		Обучения одновременному одношажному ходу	5		5
48-52		Обучения одновременному бесшажному ходу	5		5
52-54		Обучения попеременному четырехшажному ходу	2		2

55	Психологическая подготовка лыжника перед соревнованиями	Беседа о правилах и программы соревнований	1	1	
56	Контрольное соревнование (тренировка) на лыжах (классическим ходом)	Контрольное соревнование на лыжах (классическим ходом)	1		1
57-60	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	Развитие общей выносливости			11
61-64	Имитация (спец. упражнения для лыжника)	Обучение основам техники лыжных ходов	5		5
65-66	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	Развитие общей выносливости			4
67	Развития координационных способностей	- Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. - Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки);	3		3
68	Подведение итогов зимнего сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом.	Беседа об итогах зимнего сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом.	1	1	
	<b>Итого</b>		53	15	68

**Тематическое планирование контрольного тестирования  
для обучающихся  
1 года обучения**

№ п.п.	Вид (форма) работы	Тема	Кол-во часов, отводимых на данную работу	Сроки проведения (неделя, месяц)
1.	тестирование	Сдача входящих нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя сентября
2.	Участие в контрольных и городских соревнованиях	Прохождение на лыжах на результат (время) классическим ходом 1км,2км, 3км,5км.	2	2 неделя февраля
3.	тестирование	Сдача итоговых нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя мая

## Содержание учебно-тематического плана по обучению

### Теоретическая подготовка

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

План теоретической подготовке на этапе начальной подготовки.

1. Цели и задачи курса.
2. Инструктаж по технике безопасности при занятии в спортивных залах, при занятиях на улице.
3. Основы техники классических ходов.
4. Лыжный инвентарь (подготовка лыж, смазка, парафины).
5. Спорт и здоровье.
6. Лыжный спорт в России и в Мире.
7. Закаливание организма.
8. Психологическая подготовка лыжника перед соревнованиями.
9. Подведение итогов зимнего сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом.

### **Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

- **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

- **Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

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

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### Практическая подготовка

#### **Общая физическая подготовка. (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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

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

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

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

Бег: 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 6 до 12). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет).

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

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Специальная физическая подготовка. (СФП)**

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

### **Физическая подготовка на учебно–тренировочный год**

Объемы основных средств подготовки:

<b>Показатели</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Объем лыжной подготовки, км	300-320	200-220
Объем бега, км	100-120	50-70
Объем имитационной ходьбы, км	40-70	30-50
С/и футбол, баскетбол, волейбол, час	60	60
О.Ф.П. на развитие силы, час	20-22	15-18
На развитие координации, час	30-35	30-35
На развитие гибкости, час	25-30	25-30

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников на этапе начальной подготовки.

**Низкий уровень** интенсивности нагрузок 75% от соревновательной скорости при ЧСС 150-170 уд/мин.

**Средний уровень** интенсивности нагрузок 80% от соревновательной скорости при ЧСС 175-180 уд/мин.

**Высокий уровень** интенсивности нагрузок 90%-95% от соревновательной скорости при ЧСС 185-195 уд/мин.

#### **Техническая подготовка.**

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

Основная задача технической подготовки на начальном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучению подседанию, отталкиванию, махами руками и ногами, активной постановке палок), формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим ходом. С этой целью применяется широкий круг методов и средств, направленных на согласованное слитное выполнение основных элементов классических ходов.

На стадии формирования совершенствования двигательных навыков, помимо свободных передвижения на тренировках и в соревнованиях, например, метод лидирования для формирования скоростного качества и скоростной техники, создания и отработки облегченных условий при отработке отдельных элементов и деталей, а также затруднительных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическим ходом.

#### **Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-3 км, в годичном цикле.

#### **Контрольные упражнения и соревнования**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Бег 60 метров, сек	10,0-12,1	13,8-16,4
Подтягивания в положения виса пресс за 30 секунд (девочки)	8-0раз	25-10раз
Челночный бег 3*10	9,0-11,1	10,0-12,1
Прыжок в длину с места, м	140-175	120-160
Бег 1000 метров, мин.	5,15-6,20	6,35-7,40
Лыжи 1 км классический ход, мин.	6,50	8,00
Лыжи 2 км классический ход, мин.	10,50	14,00
Лыжи 3 км классический ход, мин.	15,05	16,10
Лыжи 5 км. классический ход, мин.	23,10	25,00

Занимающиеся 1-го года обучения в учебно-тренировочной группе в течение сезона должны принять участие в 1 – 3 соревнованиях на дистанцию от 1 – 3 км.

## Врачебный контроль.

Осуществляется работником медицинского учреждения, специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача-педиатра.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболевания придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

## Восстановительные мероприятия

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

## Планируемые результаты

Результаты обучения по данному курсу достигаются в каждом образовательном блоке. В планирование содержания включены итоговые контрольные задания, которые проводятся в конце изучения каждого тематического блока.

Освоение содержания предполагает два уровня учебных достижений: базовый и повышенный. Требования к этим уровням определяются в соответствии с образовательной программой курса.

*Личностный результат занятия* - иметь представления о лыжах, техники передвижения на них, о том, какую спортивную форму следует надевать, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, формирование навыков техники в работе рук при одновременном бесшажном и одновременном одношажном ходам.

*Метапредметный результат занятия* - иметь первоначальные представления о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием лыжной подготовки.

*Предметный результат занятия* - совершенствовать технику одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.

По окончании срока реализации программы воспитанники:

**Должны знать:** правила и виды соревнований по лыжным гонкам, стили лыжных ходов, историю возникновения лыжного спорта в стране и мире, правила закаливание организма, правила психологической подготовки лыжника перед соревнованиями и при анализе результатов после соревнований.

**Должны уметь:** владеть всеми видами классического хода, подготавливать инвентарь к тренировкам и соревнованиям. Соблюдать правила гигиены, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена, уметь развивать физические качества и овладения основами техники лыжных ходов.

### Способы определения результативности программы:

- контрольные соревнования по ОФП (повышение результатов вводной диагностики)
- визуальной оценки технике двигательных действий на лыжах педагогам,
- участие в городских соревнования по лыжным гонкам «Лыжня России», первенство города и контрольных соревнованиях по лыжам;
- динамика достижений;
- выполнение спортивных разрядов по лыжному спорту;
- анализ документов, свидетельства общественного признания, анализ СМИ;
- удовлетворенность участников образовательного процесса.

### Условия реализации программы

Для занятий по программе дополнительного образования по лыжным гонкам необходимы следующие средства и материалы:

Оборудование для спортивных площадок:

- гимнастический городок с полосой препятствий;
- оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр;
- специальный инвентарь лыжи, палки, ботинки.

### Формы подведения итогов (аттестации)

#### Тематическое планирование контрольного тестирования для обучающихся.

№ п.п.	Вид (форма) работы	Тема	Кол-во часов, отводимых на данную работу	Сроки проведения (неделя, месяц)
1.	тестирование	Сдача входящих нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя сентября
2.	Участие в контрольных и городских соревнованиях	Прохождение на лыжах на результат (время) классическим ходом 1км,2км, 3км,5км.	2	2 неделя февраля
3.	тестирование	Сдача итоговых нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя мая

### Методические материалы

Программа секции лыжной подготовки ориентирована на работу по примерной программе дополнительного образования для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ П.В. Кващук, Л.Н. Бакланов и др., 2009.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На занятиях дети знакомятся с различными видами лыжных ходов, форм соревнований, спортивных и подвижных игр. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Закономерности использования средств рассказ, демонстративный показ. Так, в работе над техническими ошибками дети всегда должны добиваться точности выполнения, стремиться применять и употреблять термины, полученные на теоретических занятиях.

Вместе с тем, применение правил ни в коем случае не должно носить характер навязанных педагогом догматических предписаний. Ценными знания для данной

практики становятся лишь в случае косвенного воздействия, знания никак не могут подменить собой воображения, творчества ребенка.

Эффективным для развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями практики. Ученику знания теории помогут решить в процессе соревнований новые задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус при обращении к теории и ведет к более глубокому ее усвоению.

Для того чтобы подвести детей, особенно 10-14 лет, к освоению системы понятий, предлагается метод обучения сложной спортивной технике опирается на приобретенные простейшие двигательные умения и навыки. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

Важнейшее требование к спортивным занятиям – обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к занимающимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Занятия в основном должны проводиться на свежем воздухе.

10–14 лет – благоприятный период для развития всех силовых, координационных способностей и общей выносливости. Особое внимание следует уделить развитию таких способностей, как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений; развитие равновесия, согласование движений, ритма, ориентирование в пространстве, а также развитию скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам и т. д. Базовыми разделами программы в этом возрасте должны стать:

- силовая подготовка;
- игровая подготовка;
- лыжная подготовка;

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие специального инвентаря и материальной технической базы (лыжи, палки, ботинки, лыжная мазь, мячи, стадион).

**Наглядные и методические пособия:**

- модели;
- пособия печатные;
- кинофрагменты;
- видеозаписи, кинофильмы.

## Список литературы

1. Авторская программа «Культура здоровья» // Здоровье детей.-2006.- №1.- С.22-30.
2. Антоновой О.Н., Кузнецовой В.С., программе дополнительного образования для ДЮСШ и СДЮШОР и по методическому комплекту
3. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений-М. Изд.центр «Академия» 2000-368стр.
4. Воспитание и развитие личности в социуме: Комплексно-целевая программа.- Нижний Новгород: Педагогические технологии.- Арабеск, 2000.-101с.
5. Герасина, Е.В. Детская психология.- М.: Изд-во ВЛАДОС –ПРЕСС, 2010.-285с.
6. Гребенюк, О.С., Рожков, М.И. Общие основы педагогики: учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003.-160с.
7. Гриценко, Г.А. Современные технологии воспитания в детско-подростковом клубе.- Екатеринбург.- УрГПУ, 2009.-131с.
8. Детский оздоровительный лагерь: воспитательное пространство. Сборник статей.- М.: ЦГЛ, 2006.-152с.
9. Закон Российской Федерации «Об образовании».- М.: КНОРУС, 2010.-96с.)
10. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия /авт.-сост. Н.А. Лободина, Т.Н. Чурилова.- Волгоград: Учитель, 2011.-205с.
11. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений /авт.-сост. В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева.- Волгоград: Учитель, 2011.-154с.
12. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине М.:, 2005.
13. Ковязин В. М., Потапов В. Н., Субботин В. Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 3. Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжников-гонщиков 19-23 лет (юниоры, мужчины). Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1999.
14. Колодницкий Г. Обеспечение безопасности на уроках физической культуры.- ОБЖ.- 2005.- №9.- С. 50-54.
15. Коньков Д.А. Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратионе // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, Выпуск № 58. 2008.
16. Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: Учеб.-метод. пособие. -Иркутск: ИрГУПС, 2009.
17. Кузнецов В.К. Основы организации массовых соревнований по лыжным гонкам (Проведение и судейство) / Кузнецов В.К., Андреев А.П. - Малаховка, 1997.
18. Курс лекций по дисциплине "Физическая культура. Лыжный спорт": учебно-методическое пособие. / Сост. Богомолов В.Ф., Вострикова Н.А., Николаев Е.А., Меренцов С.Ю. - Красноярск: СФУ, 2007.
19. Лыжная подготовка: Методика преподавания / Учебное пособие для студ. Сред. Пед. учеб. заведений - М., 1999.
20. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов физической культуры/ Под редакцией В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина - М.: Физкультура и спорт, 1989.
21. Лыжный спорт. Учебник для техникумов физической культуры / Под редакцией Е.И. Кудряшова и др. Изд. 2-е перераб., и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
22. Лыжный спорт: программа учебной дисциплины по специальности 033100.00 - физическая культура / сост. Н.В. Журин, Н.Н. Трифонова. - Брянск: БГУ, 2004. М., - 2010 г.
23. Манжосов В.Н. Принципы подготовки лыжника-гонщика//Теория и практика физической культуры. 1992. №1.

24. Оптимизация учебно-тренировочного процесса в годичном и многолетнем циклах подготовки спортсменов, специализирующихся в зимнем полиатлоне: монография / А.И.Требенок, Н.Н. Трифонова. - Брянск, 2007.
25. Организация социально значимой деятельности в учреждениях дополнительного образования: социально-образовательные проекты. Из опыта работы /авт.-сост. Т.Н. Ковязина, Н.Е. Галицына.- Волгоград: Учитель, 2010.-153с.
26. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. Учебное пособие Ижевск, издательский «Удмурский университет», 1999
27. Основные направления подготовки спортсменов в зимнем полиатлоне / Н. Н. Трифонова // Смоленская Олимпийская академия: межвуз. сб. науч. трудов. - Смоленск, 2006.
28. Пальчевский В.Н. Лыжные гонки. Пальчевский В.Н., Демко Н.А., Корнюшко С.В. Навичку, мастеру, тренеру. О.О.О. «Четыре четверти», Минск, 1996
29. Планирование тренировочных нагрузок квалифицированных полиатлонисток на этапах годичного цикла / Н.Н. Трифонова // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 10.
30. Плохой В.Н. Базовая подготовка юных лыжников гонщиков. // Физическая культура. 1997. №4.
31. Полиатлон и его основные направления в учебно-тренировочной работе со студентами ВУЗов / Н.Н. Трифонова // Физкультурное образование детей и учащейся молодежи. - Шуя, 2007.
32. Полиатлон как одно из средств повышения работоспособности студентов, укрепления их здоровья / Н.Н. Трифонова, О.Н. Рыбкина // Сборник научных трудов. - Брянск, 2007.
33. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001-2005 гг. / Под общ. ред. А.Г. Баталова. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
34. Раменская Т.И. Лыжный век России. - М.: Советский спорт, 1998.
35. Раменская Т.И. Лыжный век России-М. Советский спорт, 1998
36. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М: СпортАкадемПресс, 2001. С. 97-108.
37. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М: СпортАкадемПресс, 2001.
38. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника-М. ФИС, 2000
39. Раменская Т.И. Юный лыжник (учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков). - М.: СпортАкадемПресс, 2004.
40. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт. / Учебник - М: Физическая культура, 2005.
41. Слушкина Е. А., Слушкин В. Г. Управление учебно-тренировочным процессом лыжников //имени ПФ Лесгафта. - 2011.
42. Технические аспекты правил и соревнований по лыжным гонкам / Н.Н.Трифонова. - Брянск: БГУ, 2004.
43. Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров: материалы II Всероссийской отраслевой научной интернет-конференции преподавателей спортивных вузовв режиме online 4-6 марта 2014 года. - М: ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", 2014.
44. Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. В двух томах. [Том II]: материалы Международной научно-практической конференции (29-30 ноября 2012). - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2012.
45. Физическая подготовка молодых спортсменов, специализирующихся в летнем полиатлоне / Н.Н. Трифонова. - Брянск: Наяда, 2006.
46. Фришман, И.И. Педагогу дополнительного образования об организации общественной активности детей и молодежи.- М.: УЦ Перспектива, 2009.-196с
47. Мое здоровье. Формирование ценностного отношения к здоровью и профилактика ВИЧ/СПИДа у подростков в школе / под ред. Ю.В. Науменко.-М.: Глобус, 2010.-236с.